CELE 7 DEPRINDERI PENTRU O CĂSNICIE REUȘITĂ

Redactare: Gabriel Tudor
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Bernadeta-Eugenia Filip
Design copertă: Oana Bârleanu
DIE 7 WEGE FÜR GLÜCKLICHE BEZIEHUNGEN
Dr. Stephen R. Covey with Sandra M. Covey, John Covey, Jane P. Covey
Copyright© by GABAL Verlag
Original edition published under the German title „Die 7 Wege für glückliche Beziehungen" in 2021, Offenbach, Germany.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other non-commercial uses permitted by copyright law.

Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co. and their use is by permission.
CELE 7 DEPRINDERI PENTRU O CĂSNICIE REUȘITĂ
Dr. Stephen R. Covey cu Sandra M. Covey, John Covey, Jane P. Covey
Copyright © 2021 Editura **ALL** Toate drepturile rezervate.
Această traducere este publicată în acord cu GABAL Verlag.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Cele 7 deprinderi pentru o căsnicie reușită : cum să faci din relația ta o prioritate într-o lume agitată / dr. Stephen R. Covey cu Sandra M. Covey, John Covey, Jane P. Covey. - București : Editura ALL, 2021
ISBN 978-606-587-567-8
I. Covey, Stephen R.
II. Covey, Sandra M.
III. Covey, John
IV. Covey, Jane P.
159.9

Grupul Editorial ALL:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 - București Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10
www.all.ro
Editura **ALL** face parte din **Grupul Editorial ALL.**
H/editura.all allcafe.ro

DR. STEPHEN R. COVEY
cu
SANDRA M. COVEY | JOHN COVEY | JANE P. COVEY

CELE 7 DEPRINDERI PENTRU O CĂSNICIE REUȘITĂ

Cum să faci din relația ta o prioritate într-o lume agitată

Traducere de Alexandru Floroiu

ALL

Cuprins

Cuvânt-înainte..1
Introducere de Stephen R. Covey..5
PARTEA ÎNTÂI: Introducere în Cele 7 deprinderi pentru o căsnicie reușită
între stimul și reacție..17
Ai puterea să alegi cum răspunzi la orice set de circumstanțe. 21
Cele patru daruri umane...27
Victoria ta publică..33
PARTEA A DOUA: Crearea unei culturi a căsniciei reușite
Cele 4 C-uri ale căsniciei...39
Deprinderea 1. Fii proactiv. Cum să aduci alegerea și responsabilitatea în relația ta...45
Exersează Deprinderea 1..50
Deprinderea 2. începe având în minte finalul. Cum să aduci scopul și viziunea în relația ta...55
Exersează Deprinderea 2..58
Deprinderea 3. Pune prioritățile pe primul loc. Cum să-ți faci timp pentru voi..65
Exersează Deprinderea 3..67
Deprinderea 4. Gândește câștig-câștig. Cum să construiești încrederea în relația ta...71
Exersează Deprinderea 4..75
Deprinderea 5. Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles. Cum să descoperi nucleul comunicării...................................79
Exersează Deprinderea 5..83
Deprinderea 6. Folosește sinergia. Cum să ții cont de abilitățile fiecăruia...87
Exersează Deprinderea 6..90
Deprinderea 7. Ascute fierăstrăul. Cum să revitalizezi spiritul relației 93
Exersează Deprinderea 7...96
Concluzie...99
Reflecții...99
Loc pentru *reflecțiile* tale personale...101
Definițiile celor 7 deprinderi..103
Despre autori..105

Despre Compania Franklin Covey

107Cuvânt-înainte

în ultimii douăzeci și cinci de ani am călătorit prin toată lumea, inclusiv prin Asia, prin Europa și pe cele două continente americane, pentru a prezenta principiile și conceptele cărții „Cele 7 deprinderi ale familiilor deosebit de eficiente". Așa cum este și de așteptat, majoritatea întrebărilor primite s-au concentrat cu precădere pe relațiile dinamice, oferind, în egală măsură, satisfacții și frustrări, dintre parteneri adulți - căsătoriți sau nu, dar în orice caz dintre doi parteneri implicați într-o relație numită „de familie". Acum dorim să vă împărtășim câteva dintre lucrurile pe care le-am învățat. Primul și cel mai evident ar fi acela că am realizat că ne este imposibil să definim conceptul de familie sau cel de căsnicie. Unele relații au avansat într-o căsnicie, altele nu, dar, chiar și așa, toate sunt dedicate succesului familiei. Oricare ar fi situația voastră, trebuie să știți că termenul care vă descrie relația chiar nu este important! Ceea ce contează sunt succesul și eficacitatea oamenilor pe care îi iubiți și care se află zilnic în preajma voastră. Nu contează care este configurația cuplului vostru sau a familiei voastre. Cu adevărat important este să credeți că voi doi reprezentanți unirea a două minți și a două inimi legate prin dragoste, dedicare și o viziune comună asupra împlinirii familiale.

Am învățat că, indiferent de cultură, familia nu reprezintă doar niște indivizi care trăiesc sub același acoperiș; familiile sunt sacre, indiferent de forma și dimensiunea lor. Și, cum familia este sacră, credem că noi, ca parteneri adulți, ar trebui să facem tot ce ne stă în putere pentru a duce o viață de familie fericită, satisfăcătoare și sănătoasă. Relațiile eficace de familie sunt esențiale atât pentru bunăstarea noastră personală, cât și pentru funcționarea mai coerentă a societății și pentru crearea unui viitor mai luminos.

Acum poate vă veți întreba ce anume îi face pe unii parteneri să fie mai eficace decât alții. Există niște principii comune și corecte ale eficacității umane? Răspunsul este „Da"! Deprinderile eficacității umane pe care le vom prezenta în această carte funcționează și vor funcționa și pentru voi, indiferent de circumstanțele în care vă aflați.

Există un studiu serios numit „Hard Wired to Connect"[1] care a fost publicat acum câțiva ani. în spatele lui s-au aflat unii dintre cei mai străluciți cercetători din domeniulrelațiilor interumane. Studiul explică de ce suntem așa cum suntem și ce le este necesar ființelor umane pentru a putea progresa din punct de vedere emoțional. Concluzia studiului este că oamenii sunt născuți pentru a crea legături unii cu alții. Această dorință de a ne conecta vine imediat după instinctul de supraviețuire. De fapt, este un lucru dovedit că persoanele care creează și întrețin relații interumane trăiesc vieți mai lungi și mai fericite.

Problemele existente în cadrul relațiilor și al familiilor nu dispar de la sine. De fapt, dacă sunt ignorate, ele devin tot mai complicate. Așadar, secretul nu este neapărat rezolvarea problemelor, ci felul cum le abordăm. Acest fapt determină dacă o relație este fericită sau nu. Un avion are, pentru fiecare zbor, o destinație precisă, un plan de zbor și dotări care să-1 mențină pe ruta corectă. La fel ar trebui să se întâmple și cu relațiile. Veți avea succes în relațiile voastre dacă veți dispune de toate aceste trei elemente. Cele 7 deprinderi constituie planul vostru de zbor către cele mai satisfăcătoare și mai solide relații pe care vi le-ați putea imagina.

Această carte exemplifică și detaliază principiul imuabil al legăturilor interumane și apoi îl duce la un nivel mai înalt: conexiunea eficace. Ea conține sfaturi de la oameni care sunt implicați în relații serioase. Principiile eficacității umane vă vor ajuta - pe tine și pe partenerul tău - să reușiți, indiferent de țara în care v-ați născut sau de circumstanțele în care vă aflați.

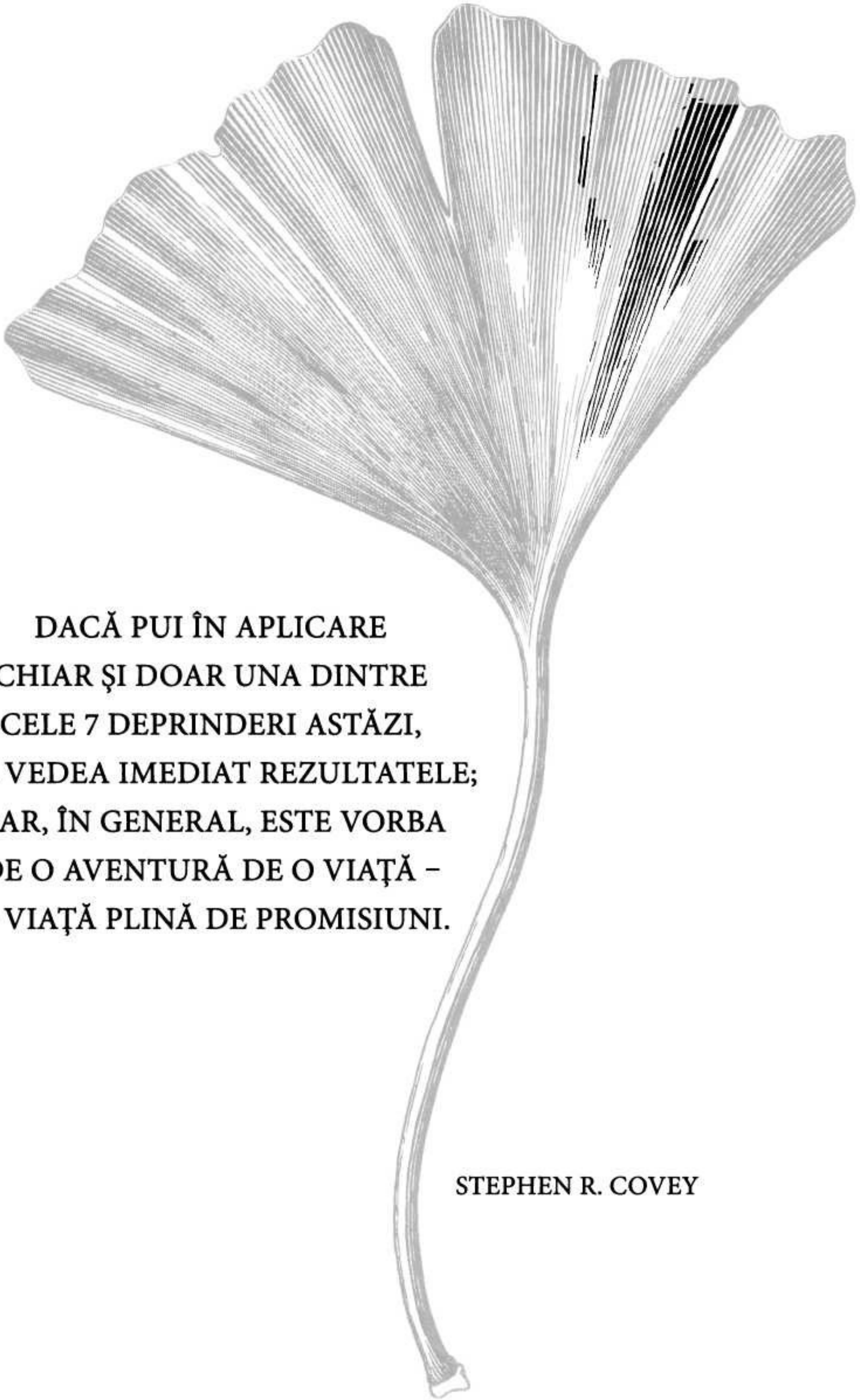
Această minunată carte explorează și ilustrează cum Stephen și Sandra Covey, alături de copiii lor și de alte familii, au încercat să își facă un mod de viață din cele 7 deprinderi. Eu, John, îl știu pe Stephen de când eram mic. El este fratele meu mai mare. Iar eu, Jane, am observat influența lui Stephen în viața soțului meu, John. I-am văzut pe Stephen și pe Sandra cum au creat o relație asumată, o relație fericită, care a influențat chiar și alte generații. Sunt recunoscătoare pentru felul cum ei mi-au influențat viața și căsnicia. Pot să depun mărturie că ei doi au fost tot timpul un real exemplu de relație eficace și fericită.

Sper să îți placă ce am scris și să nu uiți că toate aceste rânduri sunt dedicate ție și partenerului tău.

---

1 „Programați să ne conectăm" (n. tr.)

Dr. John Covey și Jane Covey



DACĂ PUI ÎN APLICARE
CHIAR ŞI DOAR UNA DINTRE
CELE 7 DEPRINDERI ASTĂZI,
VEI VEDEA IMEDIAT REZULTATELE;
DAR, ÎN GENERAL, ESTE VORBA
DE O AVENTURĂ DE O VIAŢĂ –
O VIAŢĂ PLINĂ DE PROMISIUNI.

STEPHEN R. COVEY

Introducere de Stephen R. Covey

îți scrie Stephen R. Covey. Bine ai venit în această nouă carte despre cum să pui în aplicare cele 7 deprinderi legate de căminul, căsnicia și familia ta. Cred cu tărie că relațiie sănătoase, fie ele de familie sau nu, reprezintă temelia societății umane și consider că nu vom găsi niciodată o mai mare bucurie și mai multe satisfacții decât în căminele și în familiile noastre. De asemenea, cred că munca cea mai importantă pe care o vom depune vreodată va fi dedicată propriei noastre case.

Fosta Primă-Doamnă Barbara Bush a spus următoarele lucruri studenților care absolveau Colegiul Wellesley:

„Oricât de importante ar fi obligațiile voastre ca medici, avocați sau manageri, voi sunteți în primul și în primul rând oameni. Legăturile umane pe care le veți întreține cu partenerii, cu copiii și cu prietenii voștri vor reprezenta investițiile cele mai importante pe care le veți putea face. La capătul vieții voastre, nu veți regreta niciodată că ați picat un examen, că ați pierdut un proces sau că nu ați reușit să mai încheiați o afacere. în schimb, veți regreta timpul pe care nu ați reușit să îl petreceți cu soțul, cu copiii, cu prietenii sau cu părinții. Reușita noastră ca societate nu depinde de ce se întâmplă la Casa Albă, ci de ceea ce se întâmplă în propriile voastre case."

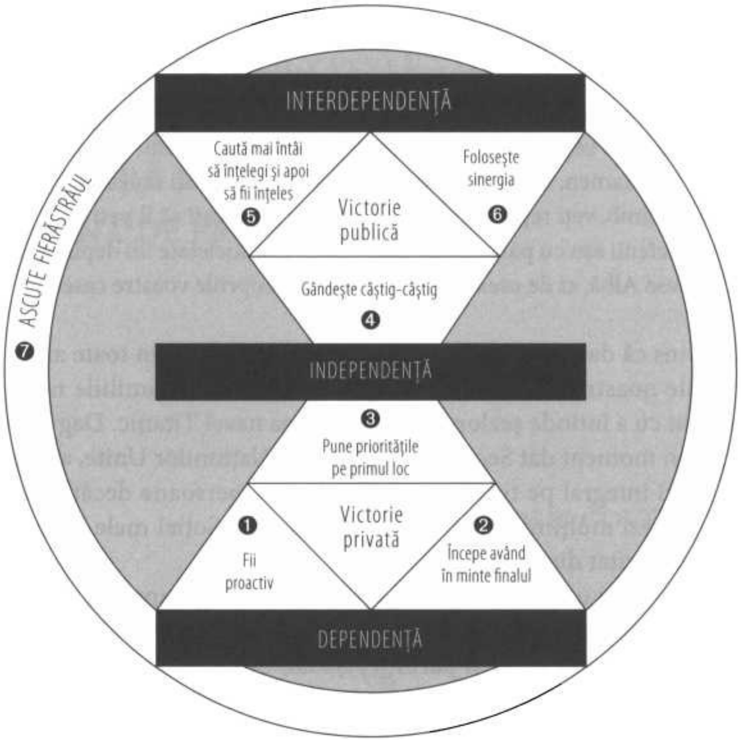
Sunt convins că dacă noi, ca societate, am munci asiduu în toate ariile vieții și am neglija relațiile noastre cele mai importante, partenerii și familiile noastre, am face ceva echivalent cu a întinde șezlongurile pe puntea navei Titanic. Dag Hammarskjold, care a fost la un moment dat Secretarul General al Națiunilor Unite, afirma: „Este mai nobil să te oferi integral pe tine însuți unei singure persoane decât să muncești fără oprire ca să salvezi mulțimi de oameni necunoscuți." Soției mele îi place la nebunie să-mi recite acest citat din când în când.

Oamenii au nevoi universale. Ei vor să se simtă în siguranță, să se simtă apreciați, respectați, încurajați și iubiți. Aceste nevoi își găsesc împlinirea deplină în relațiile dintre iubiți, soți și soții, copii și părinți. Așadar, este cu adevărat tragic când membrii oricărei familii eșuează în a satisface aceste nevoi. Există anumite principii fundamentale care guvernează toate interacțiunile umane, iar traiul în armonie cu aceste principii sau legi naturale este vital pentru a face parte dintr-o familie reușită. Am urmărit cum, de-a lungul ultimilor 50 de ani, situația căsniciilor și a familiilor s-a schimbat brusc și radical.

Ia în calcul următoarele statistici:

- astăzi, numărul copiilor proveniți din familii monoparentale este cu 400% mai mare ca în trecut.
  - procentajul de familii monoparentale s-a triplat.
  - frecvența divorțurilor s-a dublat.
  - numărul sinuciderilor în rândul adolescenților a crescut cu 300%.
- în paralel, procentajul familiilor în care un părinte stă tot timpul acasă cu copilul a scăzut de la 66,7% la 16,9% %.

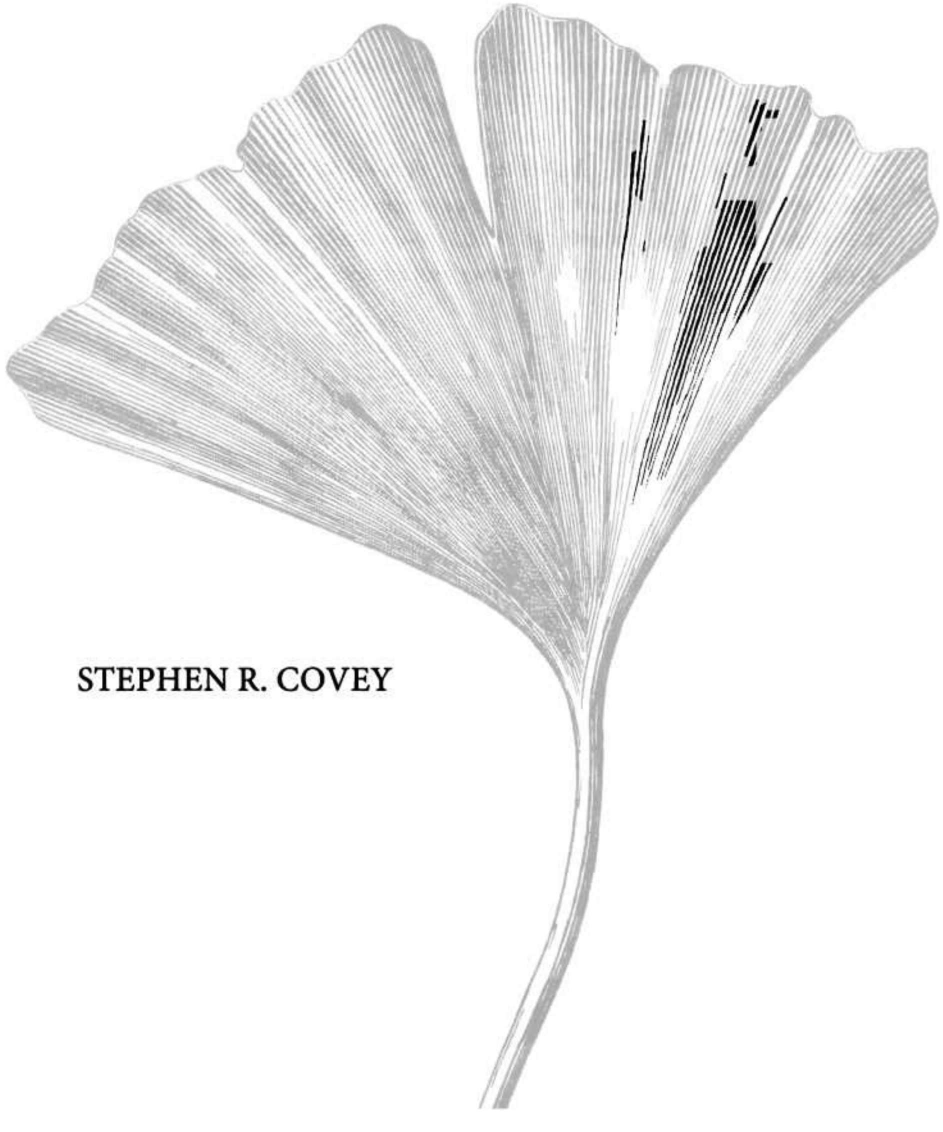
E alarmant și chiar înfricoșător ce s-a întâmplat cu unitatea socială numită familie în ultimii 50 de ani. Marele istoric Arnold Toynbee era de părere că putem rezuma toată istoria la o idee simplă: Nimic nu se risipește mai ușor decât succesul. Sau, altfel spus, când răspunsul este pe măsura provocării, el reprezintă un succes. Dar, când provocarea se schimbă, vechiul răspuns de succes nu mai funcționează. Provocarea impusă de societatea noastră s-a schimbat, afectându-ne gospodăriile și relațiile, astfel că acum trebuie să dezvoltăm un nou răspuns care să se ridice la nivelul noii provocări.



Dorința de a crea o relație și o familie rezistente nu mai este suficientă. Avem nevoie de noi capacități mentale, de noi abilități și de niște instrumente noi, care să ne ajute să facem față transformărilor. Provocarea a făcut un salt colosal, și, dacă ne dorim s-o înfruntăm, și noi va trebui să procedăm la fel.

Aceste secrete și experiențe personale sunt oferite de Sandra, minunata mea soție, care îmi este alături de 50 de ani, dar și de John, fratele meu, și de soția lui, Jane, și îți vor arăta cum am aplicat aceste principii în viețile noastre. Noi sperăm că vei citi ceva ce va rezona cu tine și care te va ajuta mai mult sau mai puțin să aplici tu însuți aceste principii în cadrul căsniciei, relației sau familiei tale și că asta te va ajuta, așa cum ne-a ajutat și pe noi și pe familiile noastre.

„REŢINE: SĂ ŞTII, DAR SĂ NU FACI,
REPREZINTĂ ACELAŞI LUCRU CU SĂ NU ŞTII.
SĂ ÎNVEŢI ŞI SĂ NU FACI
ÎNSEAMNĂ SĂ NU ÎNVEŢI DELOC."



STEPHEN R. COVEY

Partea întâi

Introducere în Cele 7 deprinderi pentru o căsnicie reușită

SANDRA:

Ei bine, această parte va fi amuzantă, deoarece vom vorbi despre relația de cuplu: despre cei doi parteneri adulți din cadrul unei familii. Pentru mulți, familia presupune să fii căsătorit din punct de vedere legal, dar lucrurile nu stau așa tot timpul. Ea poate fi și o înțelegere între doi adulți care aleg să formeze o familie, cu sau fără copii. Dacă stai să te gândești, este incredibil cum se pot dezvolta relații între doi parteneri care vin din două familii complet diferite, din spații geografice complet diferite și care sunt obișnuiți cu metode diferite de a face lucrurile, de a privi lucrurile, de a rezolva probleme, de a comunica, de a gestiona finanțele și de a crește copii. Este cu adevărat minunat.

Pot spune cu mâna pe inimă că nu m-am plictisit niciodată de-a lungul căsniciei mele cu Stephen. El găsește tot timpul lucruri distractive și interesante de făcut. îmi amintesc cum părinții mei plecau ținându-se de mână până la Fernwoods Ice Cream Store, își cumpărau înghețată și se întorceau, se așezau pe verandă și stăteau de vorbă cu vecinii. Viața mea și a lui Stephen n-a fost niciodată așa. Obișnuiam să-l tot întreb „Unde s-au dus zilele de odinioară, când aveai timp liber și nu erai așa de stresat tot timpul?"

Dar viața este minunată și e grozav să învățăm unul de la celălalt și să vedem cum cresc copiii și cum devin ei înșiși adulți, cu propriile lor vieți incitante. Așadar, cred că mariajul reprezintă un lucru bun. Cred că trebuie să muncim cu toții dacă vrem ca mariajul să reziste. Cred că avem și multe lucruri de învățat din experiență; sper că a fi mai puțin egoiști, a fi mai generoși și mai iubitori se vor număra printre aceste lucruri. Este un mod splendid de a evolua ca ființe umane.

Familii diferite, stiluri diferite

încă îmi amintesc cel mai dificil lucru de pe vremea când eram proaspăt căsătoriți. Aveam impresia că îmi trădam familia dacă nu susțineam că felul cum faceau ei lucrurile era cel corect. Mi-a luat câțiva ani să-mi dau seama că fiecare familie face lucrurile în felul ei. Puteți învăța, puteți crește și puteți alege să faceți lucrurile așa cum hotărâți voi, în calitatea voastră de cuplu, nu cum le faceau familiile voastre.

După ce ne-am căsătorit, ne-am întors în Boston. Stephen încă nu-și terminase studiile. Am făcut un copil acolo și a trebuit să ne mutăm un an mai târziu. Abia trecuse o săptămână de când eram mutați împreună când m-a sunat mama lui Stephen să-mi spună că el a fost crescut cu lapte Arden și că ei cumpără ziarul *Deseret News.* Și i-am răspuns „Ah, mulțumesc că mi-ați spus." Apoi m-a sunat mama mea și mi-a spus „Sandra, tu ai fost crescută cu lapte Winder Dairy, iar noi tot timpul am citit *The Tribune,* știi." Așa că a trebuit să recurgem la un compromis. Am început să bem lapte Clover Milk și să cumpărăm ziarul *The Daily Herald.*

Chiar este un lucru minunat pe care l-am spus și copiilor noștri căsătoriți: „Luați cele mai bune deprinderi de la fiecare dintre familiile voastre și adoptați-le și voi. Dar nu sunteți obligați să faceți lucrurile așa cum le-am făcut noi. Făceți-le cum vi se pare vouă cel mai potrivit."

îmi amintesc și azi că toți membrii familiei mele erau foarte extravertiți și nu se temeau să-și exprime afecțiunea în public. Se sărutau și se îmbrățișau unii pe alții tot timpul. De asemenea, nimeni nu avea secrete. Toți știau tot ce era de știut unii despre alții. Dacă vreunul dintre ei era supărat pe altul, toți își dădeau imediat seama de asta, în schimb, membrii familiei lui Stephen erau mult mai rezervați și n-ai fi putut să-ți dai seama dacă vreunul dintre ei era supărat pe tine. Erau mult mai discreți. Acest lucru a reprezentat un contrast foarte interesant. Stephen încerca să mă facă să spun cât mai puține lucruri, iar eu încercam tot timpul să-l fac să spună cât mai multe.

Folosește-te de puterea celorlalți

Stephen era foarte îndrăzneț. El era pasionat de vânătoare, de expedițiile cu barca, de schiul nautic și de partidele nocturne de înot, de călătoriile cu mașini de teren sau motociclete rapide și alte asemenea lucruri implicând curaj și aventură. în primii câțiva ani ai căsniciei noastre, și, de fapt, încă și acum, ignoram vocea mamei din capul meu care-mi spunea „Dacă te urci în barca aia o să te îneci și dacă te cațări în acel copac o să cazi!" A trebuit să facem un pact ca să ne permitem în continuare să fim noi înșine, dar și să lucrăm ca o echipă. Trebuie să aveți amândoi binele copiilor în minte și să vă susțineți reciproc stilul și modul de a face lucrurile.

Mie îmi plac arta, teatrul, baletul, opera și altele preocupări asemănătoare, așa încât în tinerețe cumpăram constant bilete pentru astfel de evenimente. în schimb, lui Stephen îi plăceau meciurile de baschet și de fotbal și voia să implice pe toată lumea în asta. Dar se rezolvă lucrurile până la urmă. îmi amintesc cum a fost cu băieții noștri pe vremea când erau mici. Practic, trebuia să-i iau cu forța la concerte, dar, odată ce au devenit adolescenți și au început să meargă la întâlniri, au decis că, de fapt, asemenea spectacole erau excepționale. Fetelor le plăcea să fie invitate la spectacole de balet sau de teatru, așa că într-un târziu băieții noștri au început să concureze pentru bilete, ceea mi s-a părut grozav.

După cum am mai spus, există familii diferite, stiluri diferite. Trebuie să ne dăm seama că avem de ales. Nu trebuie să facem exact ce au făcut părinții noștri când ne-au crescut. Putem alege, putem respecta alegerile celuilalt și putem descoperi ce este important pentru fiecare dintre noi.

Comunicarea empatică este esențială

Am învățat să comunicăm unul cu celălalt. Indiferent unde se află, Stephen mă sună de câteva ori pe zi. Recent, a făcut o călătorie prin China, Singapore și Hong Kong și mai mereu primeam apeluri de la el. „Bună, ce faci?“, mă saluta entuziast, iar eu îi spuneam: „Știi, dragule, aici este ora 3 dimineața.“

Un lucru tare plăcut pe care îl faceam când eram mai tineri era să ne urcăm pe mica noastră motocicletă Honda și să ne plimbăm. Eram departe de copii, departe de telefoane, nu faceam decât să străbatem locuri minunate și să vorbim unul cu altul. Dădeam ture prin cartier, iar iarna puteam merge cu un snowmobil sau orice alt vehicul de sezon. Dar faptul că puteam petrece acel timp alături de partenerul meu, vizitând locuri superbe, era cu adevărat minunat.

Când am locuit în Hawaii, mergeam la plajă și stăteam de vorbă cu Stephen ore în șir. Și cred că, indiferent de problemele pe care le-ai avea, dacă le poți împărtăși partenerului tău, dacă puteți vorbi despre problemele, grijile și chestiunile care te deranjează, atunci te vei simți mai bine. Lucrurile sunt tot timpul dificile atunci când refuzi să vorbești despre ele. Lui Stephen îi place să-mi amintească constant că sentimentele neexprimate nu dispar niciodată, ci doar reapar ulterior, în forme mai grave. Acest fapt este foarte important și în cadrul unei căsnicii sau al unei familii. Soții trebuie să învețe să-și exprime nemulțumirile sau grijile într-un mediu sigur.

Stephen călătorește mult și i se face dor de mine atât de mult încât mă sună de câteva ori pe zi. Atunci când copiii noștri erau mici, voia să vorbească în fiecare seară cu fiecare dintre ei. „Ce mai faci? Ai avut o zi bună? Spune-mi ce mai e nou în viața ta“, le zicea el. Uneori, când era plecat, ne suna ca să vorbim măcar cinci sau zece minute, în timp ce noi, restul familiei, tocmai urmăream un film. Telefonul suna, iar copiii începeau: „Hei, e tata. Mergi tu și vorbește cu el.“ „Nu vreau să vorbesc eu, am vorbit deja aseară cu el. Mergi tu.“ Dar comunicarea era totuși prezentă și, discutând mereu cu el, sfătuindu-mă cu el, nu mă simțeam ca și cum aș fi fost singurul părinte care creștea

copiii.

îmi amintesc de un mare profesor și lider, David O. McKay. Acesta era însurat de 60 de ani și, la un moment dat, un jurnalist a întrebat-o pe soția lui: „Sunteți un cuplu așa frumos. Se vede că încă sunteți îndrăgostiți unul de celălalt; încă vă țineți de mână. Ați luat vreodată în considerare divorțul?" Femeia i-a răspuns: „Divorț, nu. Crimă, da!"

Cred că asta ne trece tuturor prin cap atunci când suntem frustrați și obosiți și când comunicarea cu partenerul de viață este deficitară sau sporadică.

Prețuiește diferențele

Este minunat să fii căsătorit cu cineva diferit de tine pentru că poți să înveți de la persoana respectivă și să crești împreună cu ea. Unul dintre lucrurile pe care le facem adesea este să aducem în discuție aspectele pe care fiecare dintre noi le considerăm importante în viață. Spre exemplu, dacă eu voiam să mergem la balet, iar el voia să mergem la un meci, ne spuneam unul altuia: „Bine, trebuie să fii 100% sincer. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult îți dorești să faci asta?" Regula spunea că nu avem voie să mințim, așa că trebuia să decidem cât de prioritar pentru fiecare dintre noi era evenimentul respectiv. „Ei bine, pentru mine ar fi undeva la nivelul 5." Iar el îmi spunea „Pentru mine e doar la nivelul 1, așa că presupun că o să mergem la balet." Aceasta este doar o formă simplă de comunicare, care ne-a ajutat mult. De asemenea, e important să fiți amândoi cât mai sinceri unul cu altul. în baie am o plăcuță pe care scrie: „Te iubesc azi mai mult decât te iubeam ieri. Ieri m-ai călcat pe nervi."

Deschide-ți inima

Faceți-vă complimente unul celuilalt. După cum știi, copiii nu spun niciodată: „Ce mamă incredibilă ești, faci curat în casă și ne speli rufele și gătești niște cine fenomenale." Chiar nu auzi așa ceva din partea copiilor prea des. Și totuși, de fiecare dată când mâneam ceva foarte gustos sau când faceam ceva ieșit din comun, Stephen spunea: „Copii, haideți s-o aplaudăm pe mama!" La care toți se ridicau de pe scaune și mă aplaudau. Sau „Haideți să o ovaționăm pe mama pentru masa grozavă pe care ne-a pregătit-o." La fel, copiii noștri strigau „Hip, hip, ura!" ori de câte ori cineva dintre noi făcea un lucru deosebit. îmi place tare mult această tradiție a familiei noastre.

Comunicați unul cu celălalt. Femeile tind să se exprime verbal mai mult și - știi prea bine - ne așteptăm ca și soții noștri să ne spună ce vrem să auzim. Avem niște prieteni dragi pe nume Truman și Ann Madsen. Ann mi-a spus odată: „într-o seară, i-am zis lui Truman că este minunat, este cel mai bun soț pe care mi-1 pot imagina și mă bucur extrem de mult că m-am măritat cu el și nu cred că există cineva mai minunat sau mai atent decât el. Totul a fost sincer și, totuși, îmi doream aceeași validare din partea lui, iar el a spus doar „Și eu gândesc la fel despre tine, draga mea." Uneori, asta e tot ce primim din partea bărbaților. Dar trebuie să găsim „cuvintele" deghizate sub alte forme.

Exprimă-ți iubirea și fericirea

Un alt lucru pe care îl facem este atunci când oamenii vin și pleacă, iar noi ne agităm cât putem pe lângă ei. Când un membru al familiei se întoarce acasă lăsăm totul deoparte și mergem să stăm cu el. Indiferent dacă era vorba de partenerul meu sau de copilul meu, tot timpul țineam neapărat să ne exprimăm iubirea și bucuria revederii. „Te-ai întors acasă, spune-mi, cum au mers lucrurile?" Avem tot timpul grijă să fim cu adevărat entuziasmați de fiecare dată când ne vedem unii pe alții și ținem să ne transmitem sentimentele unii altora. Iar când membrii familiei pleacă de acasă, procedăm la fel, îi îmbrățișăm sau îi sărutăm și le spunem: „Ai grijă de tine și să nu stai mult." Cred că e bine să te porți astfel în cazul plecărilor și sosirilor. O asemenea atitudine iubitoare și grijulie îl va face pe partenerul tău să vrea să fie acasă. Și face pe toată lumea să se simtă specială, dorită și iubită.

Știu că pe vremuri mama se îmbrăca frumos când se întorcea tata acasă. Pe vremea aceea se purtau rochii de casă, așa că mama se schimba într-una frumoasă, se machia și își coafa părul. Eu o întrebam: „De ce faci asta?" și ea îmi răspundea: „Cum de ce? Se întoarce tatăl tău acasă." Astăzi poate suna așa de demodat sau chiar sexist, dar mama facea mereu acest efort ca să arate că era fericită să-l vadă pe soțul ei și ca să arate bine, îmi dădeam seama că pe tata îl facea fericit să fie acasă, unde se simțea iubit și prețuit, mai ales dacă poate tocmai avusese o zi în care oamenii nu fuseseră politicoși cu el sau în care nu reușise să vândă nimic.

Un alt lucru pe care am pus accent a fost să luăm foarte în serios zilele de naștere și sărbătorile. Dacă era ziua ta, te trezeai dimineața și casa era deja împodobită cu baloane și pancarte. Era tot timpul o ocazie deosebită și găteam o cină specială. Iar astăzi, ginerii și nurorile mele spun: „Ah, familia ta! Suntem epuizați de atâtea petreceri, nu este doar o zi de naștere, ci o ținem tot într-o sărbătoare o săptămână sau chiar o lună, pentru numele lui Dumnezeu!"

Și totuși, unul dintre ginerii mei mi-a spus: „Știi, când m-am însurat nu-mi venea să cred cât de mult vă felicitați unii pe alții în familia voastră și vă considerați cu toții atât de minunați și făceați atâta caz de asta." Apoi s-a oprit puțin și a exclamat: „Dar, de fapt, chiar începe să-mi placă!"

Simțul umorului e important într-o relație bună

Cred că e foarte incitant să fii căsătorit. Probabil este ceva mai mult decât te așteptai și deseori mult mai greu decât crezuseși că va fi. Cred că soțul meu, Stephen, este cel mai bun bărbat. Ador să fiu cu el și sunt foarte bucuroasă că m-am căsătorit cu el.

Avem o casă în Montana unde petrecem foarte mult timp vara. Iarna, mergem tot acolo și practicăm sporturi de sezon. La un moment dat, eram acolo la începutul toamnei și vremea începea să se răcească. într-o duminică, ne-am trezit dimineața devreme și am fost la biserică. Eram amândoi îmbrăcați în hainele bune. După slujbă, am pornit pe drumul de întoarcere acasă, în Utah, care dura aproape șase ore.

Stephen a condus un timp, apoi mi-a spus: „Mă simt cam obosit, nu vrei să

conduci și tu puțin?" I-am răspuns: „Sigur că da." După câteva ore în care el și-a odihnit ochii, mi-am dat seama că și eu obosisem și că aveam nevoie de o pauză. I-am spus lui Stephen „Ce-ai zice dacă aș opri puțin și m-aș întinde pe bancheta din spate? Ai făcut acolo un culcuș foarte confortabil. Ai putea să conduci tu mai departe?"

A fost de acord. Așa că m-am dat jos și am trecut pe partea cealaltă prin spatele mașinii, în timp ce Stephen s-a îndreptat, prin fața mașinii, către locul șoferului. Eram pe autostradă, așa că treceau constant pe lângă noi o mulțime de mașini care faceau zgomot. Mi-am dat jos pantofii cu toc și i-am aruncat pe locul din spate. Apoi am trântit portiera din spate, căci mașina nu pleacă dacă nu e și portiera din spate închisă.

Ei bine, când Stephen a auzit portiera din spate închizându-se, a presupus că eu mă urcasem deja și nu s-a uitat după mine. Pur și simplu, a demarat din loc. îmi mai făcuse asta în trecut, era un fel de glumă a noastră. Eu trebuia să alerg după mașină și ni se părea ceva amuzant. Am crezut că glumea și de astă dată, dar el chiar încerca să se înscrie pe o bandă de autostradă și mașinile tot treceau. M-am gândit „Bine, îl prind eu din urmă."

Dar, brusc, el a demarat în trombă și în câteva secunde mașina s-a făcut nevăzută, printre celelalte autoturisme de pe autostradă. Am rămas pe marginea autostrăzii îmbrăcată de biserică, dar desculță. Și era destul de frig. M-am gândit: „Vai, oare când o să se întoarcă? Trebuie să-l aștept!" Și am așteptat și am tot așteptat, dar el nu se mai întorcea. Mașinile treceau în viteză și toți vedeau o femeie singură, pe marginea drumului. Presupun că unii dintre ei au sunat la poliție. Probabil că au anunțat ceva de genul „Un tip și-a dat jos din mașină soția și acum biata de ea tremură în frig, desculță, pe marginea autostrăzii."

După câteva minute au apărut cei de la poliția autostrăzii. Un agent s-a oprit lângă mine și m-a întrebat: „Aveți probleme în familie, doamnă?" „Ah, nu", i-am răspuns. „Doar că soțul meu a crezut că m-am urcat în mașină, dar nu și-a dat seama că nu mai sunt acolo." El a rămas pe gânduri: „Cam ciudat. N-ar fi trebuit să fiți în dreapta lui, pe locul pasagerului? Ar fi cam greu să nu vă vadă în cazul acesta." I-am spus: „Păi, să vedeți, de fapt voiam să trec pe bancheta din spate, ca să mă întind un pic." Atunci el mi-a spus: „Aha, am înțeles. Urcați în mașina noastră, vă rog. O să încercăm să-l gă- * CC
sim.

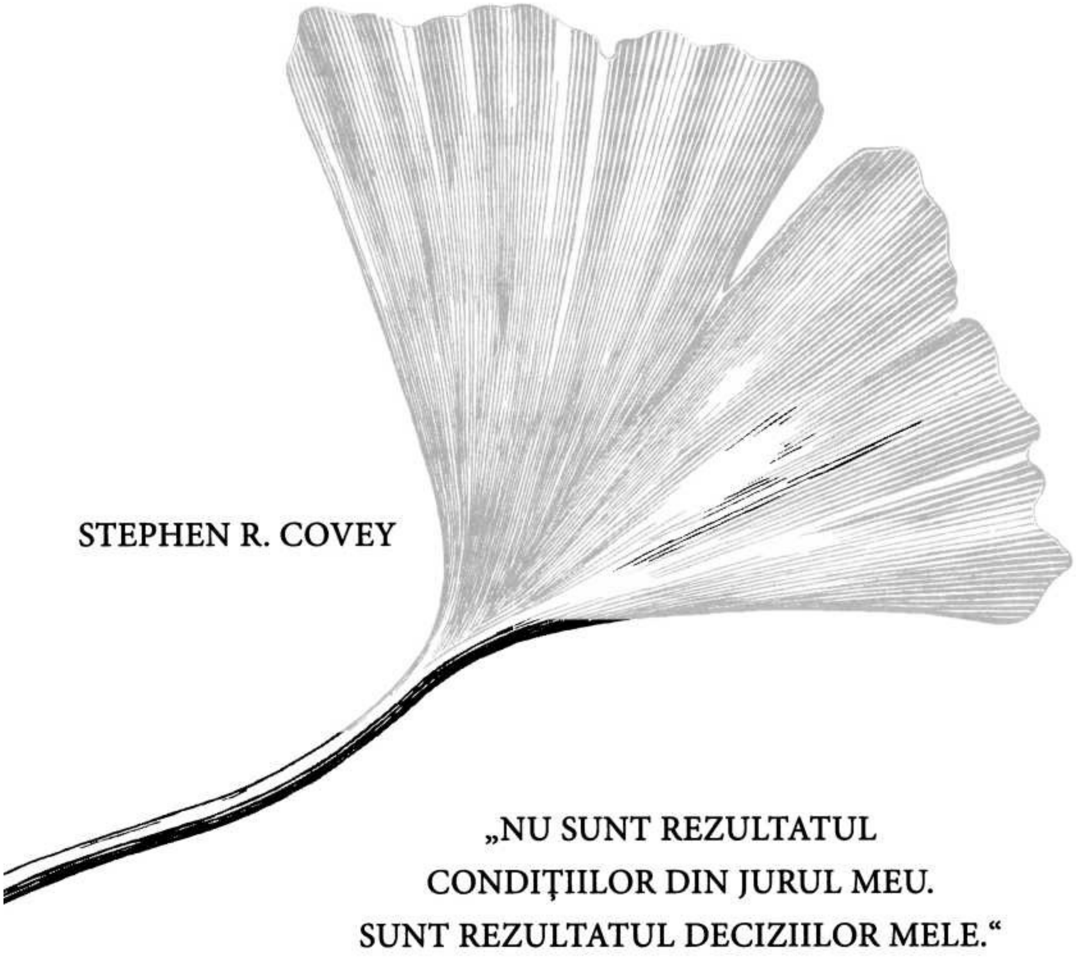
Am urcat în mașina poliției și agentul m-a întrebat „Soțul dumneavoastră are telefon mobil?" I-am spus că da și el a format numărul. „Alo, domnul Covey?" „Da." „Sunt de la poliția autostrăzii. Unde vă aflați?" Soțul meu a răspuns: „Nu știu exact, soția mea a condus până acum ceva vreme și acum eu conduc. Nici nu știu în ce stat sunt. Utah, poate? Nu știu sigur. Stați un pic. O s-o întreb pe soția mea. Doarme în spate." Și a început să strige: „Sandra! Sandra! Unde suntem?", iar agentul l-a oprit: „Alo! Domnule Covey! N-are cine să vă răspundă! Soția dumneavoastră e lângă mine în mașina de patrulă."

L-am prins din urmă într-un târziu și cum a ieșit din mașină l-am întrebat cum de nu s-a uitat în spate. El mi-a spus că s-a gândit că poate aș vrea să ne

oprim să-mi fac nevoile, așa că nu s-a uitat în spate, ci doar a condus repede ca să nu mai am nevoie să oprim iarăși. Așa că nu s-a uitat în spate. A presupus, pur și simplu, că eram acolo.

Cum ne-am dat jos din mașină l-am văzut pe polițistul care încă era șocat. Stephen a zis că urma să aibă o poveste foarte interesantă de spus pe viitor. Dar polițistul i-a replicat: „Da? Stați să vedeți ce fețe vor face șefii mei când o să le spun că Stephen Covey tocmai și-a abandonat soția pe autostradă după vreo ceartă de proporții sau ceva. Asta da, poveste!“

Deci acesta este soțul meu, care mă părăsește pe autostradă. Așa cum v-am spus, o relație bună necesită o bună doză de simț al umorului.



Intre stimul si reacție

J J

Secretul dezvoltării și fericirii

STEPHEN: Mă aflam în Hawaii, într-un an sabatic. Mă plimbam printre rafturile unei biblioteci când m-am oprit, am luat o carte și am deschis-o. Din ea am citit trei propoziții care m-au uluit. „între stimul și reacție există un spațiu. în acel spațiu se află puterea ta și libertatea ta de a-ți decide răspunsurile. Dincolo de răspunsurile tale stau dezvoltarea și fericirea ta." M-am mai întors acolo câțiva ani mai târziu pentru că voiam să introduc citatul într-una dintre cărțile mele și voiam să știu cum îl chema pe autor. Dar biblioteca se desființase între timp.

M-am gândit îndelung la asta. Intre trăirile noastre și reacția noastră există un spațiu. In acel spațiu se află puterea ta și libertatea ta

de a alege răspunsurile. Dincolo de răspunsurile tale stau dezvoltarea și fericirea ta. Aceste propoziții au devenit fundația celor 7 deprinderi.

Este posibil să te rănească alții, poate chiar intenționat, dar, după cum spunea Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu te poate face să te simți inferior lui, dacă tu nu-i permiți să facă asta.“ între stimul și răspunsul tău se află un spațiu, iar în acel spațiu ești *tu,* înzestrat cu libertatea de a alege cum urmează să reacționezi. în acel spațiu te vei găsi pe *tine însuți.* Acolo vei găsi și valorile care te definesc. Dacă vei rămâne în acel spațiu să meditezi, te vei reconecta cu conștiința proprie, cu iubirea pentru partenerul tău și cu principiile tale de viață. Și vei face o alegere conformă cu acești factori.

Din păcate, mulți nu știu de existența acestui spațiu. Din cauză că nu-și înțeleg propria libertate, ei reacționează într-unul dintre aceste două moduri: ori își exprimă furia, ori și-o reprimă, făcând greșeala de a crede că, dacă vor ignora problema, aceasta va dispărea. Toată lumea cunoaște semnele reprimării: buzele strânse, ignorarea celuilalt, mersul agitat, ca pe coji de ouă. Nu ajută nici exprimarea, nici reprimarea furiei. Ce faci dacă ești blocat între aceste două alternative?

Mai există o a treia opțiune: poți alege să depășești acele sentimente. Tu alegi dacă să te simți ofensat sau nu. Nu face nimeni acea alegere în locul tău. Tu o faci singur, în acel spațiu al deciziei ai puterea să alegi să *nu* fii ofensat. Alții nu pot să te facă de rușine. Doar tu te poți face de rușine pe tine însuți. Nu poți controla comportamentul altora, dar poți controla felul cum reacționezi tu la el. Experții sunt și ei de acord: „Alternativa mai bună la înăbușirea sentimentelor sau la exprimarea lor fără control este transformarea lor... Abilitatea de a fi fidel propriilor valori - adică de a-ți transforma frica și rușinea - se găsește numai și numai înăuntrul tău."

Alegerile pe care le faci în spațiul dintre stimul și reacție sunt extrem de importante în relațiile tale cu soțul sau soția ta, cu partenerul tău, cu copiii, părinții și prietenii tăi.

Puterea alegerii

Deprinderea 1 se bazează pe faptul că avem puterea de a alege. Numim asta „a fi proactiv". Cu cât faci mai des alegeri bazate pe principiile legilor naturale, cu atât spațiul dintre stimul și reacție devine mai larg, conferindu-ți mai multă libertate. Cu cât faci mai puține alegeri sau cu cât alegi să acționezi împotriva principiilor corecte, cu atât mai strâmt devine spațiul respectiv, până dispare de tot. Exact așa sunt animalele. Animalele nu pot face alegeri. Animalele sunt doar rezultatul ADN-ului lor și al antrenamentului sau „programării" lor. Ele sunt incapabile să se reinventeze. Oamenii au această abilitate. Ei pot interveni în propriile lor vieți datorită capacității lor de autoanaliză.

Conștiința de sine este o caracteristică unică a ființelor umane. Omul înseamnă o structură minerală, plus suflet, plus conștiință, plus capacitatea de a reflecta asupra propriei conștiințe. Conștiința se încolăcește în jurul ei înseși. Astfel, ai puterea să îți reinventezi viața și să îți reinventezi trecutul. De fapt, prin gestionarea corectă a acestui spațiu, a acestei libertăți, poți repara efectiv istoricul tău familial. îți poți crea un nou prezent și un nou viitor. Acesta este darul unic al oamenilor. Este un lucru foarte, foarte special.

El este, de asemenea, și foarte important atunci când ne confruntăm cu viața de familie, cu căsnicia sau cu creșterea copiilor. Trebuie să știm cu toții că avem această capacitate de a alege. Dacă am conștientiza cum stau lucrurile și ne-am putea separa de procesul gândirii, am putea examina felul cum gândim. Ne-am putea gândi chiar și la ceea ce simțim, ceea ce ar însemna că ne-am detașa, pentru puțin timp, de sentimentele sau gândurile noastre. Ne-am putea îndepărta de ele și am putea face alegeri. Aceasta este temelia primei deprinderi, capacitatea de a fi proactiv.

După cum spunea prietenul meu Brent Barlow, care este și consilier familial: „Dacă vrei să-ți îmbunătățești calitatea căsniciei, uită-te în oglindă." Dacă am impresia că problema este partenerul meu, atunci tocmai o asemenea mentalitate este problema, de fapt. Rădăcina problemei este perspectiva mea asupra propriei mele ființe. Poetul Rumi spunea: „Oamenii nu se uită către ei înșiși, așa că dau vina unii pe alții." Dacă mă văd ca pe o victimă neajutorată a

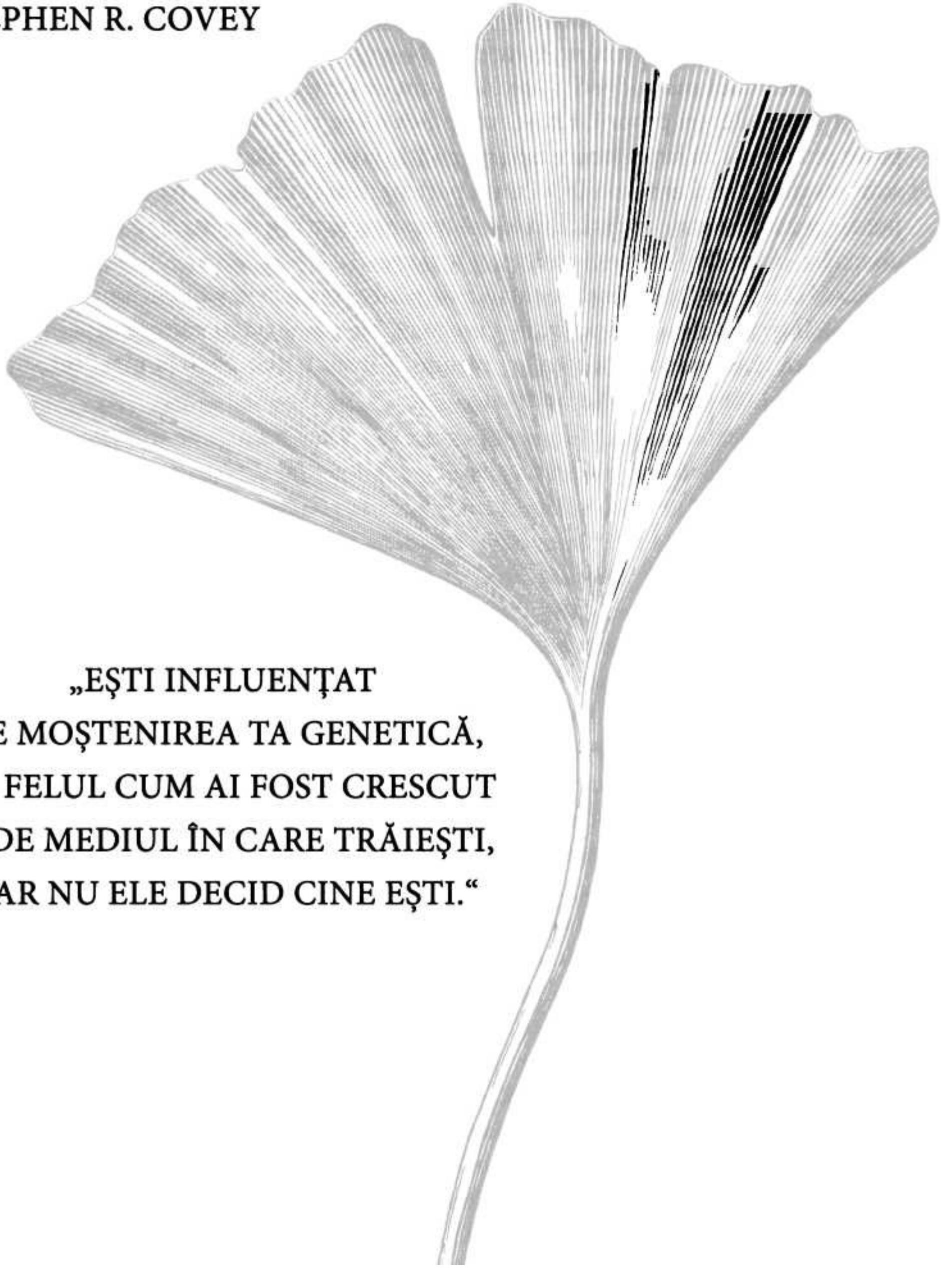
unui partener irațional, insensibil sau enervant, atunci neg un adevăr uman simplu, acela că am libertatea de a-mi alege răspunsul la orice stimul. Nimeni nu poate să *ma facă* să simt sau să fac ceva fără ca eu să fiu de acord. Poate nu pot controla tot ce mi se întâmplă, dar eu decid ce gândesc, ce simt și cum urmează să acționez în urma acestor întâmplări.

Mulți nu reușesc să înțeleagă acest principiu simplu. Plângerile cele mai obișnuite sună cam așa: „Soțul/soția mă scoate din sărite.", „Mă face să înnebunesc". Chiar dacă alții mă pot victimiza, doar eu însumi pot alege dacă îmi asum rolul de victimă sau nu. Dacă sunt un prizonier al mentalității „eu sunt bun, dar partenerul de viață este rău“, înseamnă că am căzut pradă unei gândiri cu două alternative. Dacă mă văd pe mine însumi doar ca pe o victimă, atunci o să fiu înclinat doar să mă plâng constant de cât de nedrept este tot ce mi se întâmplă în viață. N-o să cred în existența unei a treia opțiuni.

De altfel, dacă mă voi vedea așa cum sunt de fapt, capabil să judec independent de alții și să fac alegeri proprii, atunci voi putea alege cum să răspund. Pot alege să răspund unei remarci supărătoare cu una politicoasă. Pot alege să zâmbesc, în loc să mă simt insultat. Dacă am de-a face cu un partener prost dispus după o zi grea la muncă, pot alege să fiu atent și grijuliu, în loc să mă angrenez într-o întrecere în care să caut să dovedesc că, de fapt, eu am avut o zi și mai grea.

Cred că această idee fundamentală poate salva majoritatea căsniciilor instabile. Pot alege să întrerup ciclul de supărare pe celălalt. Nu vin doar cu cultura mea în cuplu, ci și cu tot ce înseamnă ființa mea, eu însumi. Nu sunt doar „partea mea" într-un conflict; caut tot timpul cea de-a treia cale.

STEPHEN R. COVEY



„EŞTI INFLUENŢAT DE MOŞTENIREA TA GENETICĂ, DE FELUL CUM AI FOST CRESCUT ŞI DE MEDIUL ÎN CARE TRĂIEŞTI, DAR NU ELE DECID CINE EŞTI."

Ai puterea să alegi cum răspunzi la orice set de circumstanțe

Creează o viziune convingătoare asupra viitorului tău

Pentru a construi cea de-a doua deprindere, mai trebuie adăugate încă două daruri celui pe care l-am menționat deja. Cea de-a doua deprindere se numește „începe având în minte finalul". Aici mai poți folosi încă două daruri. în primul rând, darul imaginației. Astfel, dacă te-ai eliberat de trecutul și de memoria ta (care nu te definesc), îți poți imagina un nou viitor care să te ajute să-ți reinventezi viața. îți poți reinventa și căsnicia, și viața de familie.

Poți să-ți combini imaginația cu conștiința - conștiința fiind un fel de intuiție interioară, înnăscută, care îți spune ce este bine și ce este rău. Așadar, când le pui pe cele două laolaltă, începi având în vedere finalul și te gândești la ce fel de viitor îți dorești. Aceasta te eliberează de trecutul tău. Ți-ai vindecat, literalmente, istoricul familial.

Majoritatea problemelor pe care le au oamenii în viață sunt rezultatul istoriei familiei lor. Diferite cercetări au dovedit că ADN-ul însuși este influențat de experiența copilului încă de când acesta se află în pântecul matern și de ceea ce percepe acolo. Acestea pot fi implantate în fetus. Astfel, când un om se naște, el are deja, am putea spune, un ADN biologic fundamental și unul cultural, care i se adaugă ADN-ului biologic.

Iar în ziua de astăzi avem de-a face cu o epidemie de divorțuri. A devenit acceptabil, uneori chiar dezirabil din punct de vedere social, să ne gândim la o relație din perspectiva separării sau a divorțului. Când gândesc astfel, oamenii caută pretexte și raționalizează scuze. Raționalizarea înseamnă să-ți spui ție însuți minciuni credibile. Cauți argumente care să-ți susțină poziția sau decizia pentru că vrei să pleci de lângă durerea și suferința care probabil sunt cauzate ori de cealaltă persoană, ori de dinamica unică a relației tale cu persoana respectivă. Astfel, începi să te hrănești cu ele, du- cându-te mai aproape de concluzia pe care ai stabilit-o deja.

îmi amintesc că am participat cândva la o întrunire, în cadrul Organizației Tinerilor Președinți[2]. Conferința noastră a durat o zi întreagă și două nopți.Obiectivul conferinței era redactarea unei declarații privind misiunea familiei moderne. Unii dintre participanți erau părinți de adolescenți. Și ei au vrut să se desfășoare astfel conferința. Și-au dorit acest gen de activitate, dar, când a trebuit să o ducă până la capăt, unii au încercat să renunțe, fiindcă știau că, dacă aveau să facă promisiuni legate de obiective și valori, aveau să fie facuți responsabili în privința acestor obiective și valori de către propriii lor copii - iar acest lucru îi înspăimânta.

Așa că i-am întrebat - pe acești președinți de companii și pe partenerii lor - ce ar fi făcut dacă aveau în față o problemă serioasă de marketing în industria în care lucrează ei? Am simțit brusc cum a crescut nivelul de energie din grup. Am simțit că eram înconjurat de directori executivi care rezolvau zilnic probleme, ca de pildă necesitatea unei noi strategii de marketing. I-am întrebat cum ar fi dacă și-ar pune familia pe primul loc în tot ceea ce faceau. I-am întrebat dacă ar căpăta aceeași energie, dacă ar avea aceeași pasiune sau inteligență imaginativă și când abordează probleme din sfera familială. Au înțeles imediat ce voiam să spun.

Suntem niște pești care descoperă apa doar în ultimă instanță. Suntem atât de concentrați pe treburile zilnice din viețile noastre, încât uităm cât de importante sunt relațiile familiale, în cadrul căsniciilor noastre. Avem tendința să credem că așa merge viața.

Dar lucrurile ar trebui să fie altfel.

Iar noi nu știm că avem puterea de a alege să facem lucrurile altfel, să reinven- tăm relația și să redescoperim iubirea pe care i-o purtăm partenerului. Avem puterea de a alege, de a face din viața noastră o aventură incitantă, care să ne pună sângele în mișcare, exact cum li s-a întâmplat acelor oameni când discutau probleme de marketing.

Încet-încet, și-au dat seama și președinții, și partenerii lor cât de mare este importanța relațiilor familiale. Și am remarcat cât de concentrați au devenit când au început să discute cu copiii lor declarația despre misiunea familiei. Atunci când scrii declarația despre misiune unești conștientul și subconștientul printr-un act atât psihic, cât și nervos și fizic - faptul de a scrie - și îți întipărești lucrul respectiv în subconștient.

Stephen: O femeie pe care o știu se oprește un moment în fața ușii propriei case când se întoarce de la muncă. înainte să intre, se gândește la familia ei. Vizualizează ceea ce își dorește să facă alături de partenerul și de copiii ei. Apoi, deschide ușa și transformă acea imagine mentală în ceva real.

învață să-ți asculți conștiința

încearcă acest exercițiu: diseară, înainte să te culci, scrie undeva două lucruri pe care vrei să ți le amintești și să le faci de dimineață. O să vezi cum o

2 O comunitate de conducere globală a directorilor executivi de companii, având aproximativ 29.000 de membri în peste 130 de țări, (n.r.)

să fie în dimineața următoare. Când combini scrisul cu vizualizarea, creezi un reper mai amplu în subconștientul tău. Acest reper se mărește cu cât apelezi la mai multe simțuri când îl creezi.

Aplică acest exercițiu și căsniciei tale. Folosește-ți imaginația și combină-ți toate simțurile - vederea, auzul, simțul tactil și pe cel olfactiv și vezi imaginea integrală a vieții pe care vrei s-o trăiești, a căsniciei pe care vrei să o ai și a familiei pe care ți-o dorești. Concentrează-te pe deplin la ceea ce îți dorești cu adevărat și la ceea ce simți că ar fi bine pentru tine și partenerul tău. înveți să-ți asculți conștiința. Și decoperă-ți conștiința stând relaxat. Meditează. în acea stare de liniște deplină, în timpul meditației, pe când ești concentrat, începi să vezi ce este bine să faci, ce este corect. Adeseori, aceste lucruri diferă de scenariul care ți-a fost insuflat, de scenariul cultural cu care ai crescut.

Cum a spus și Sandra mai devreme, amândoi am primit astfel de scenarii înainte să ne căsătorim și așa am crezut amândoi că trebuie trăită viața. Multe dintre scenariile primite sunt însă tradiții false sau sisteme de credință atât de adânc înrădăcinate încât nu îndrăznești niciodată să le contești. Presupui doar că așa trebuie făcute lucrurile în viață.

Deseori, în cadrul prezentărilor mele, folosesc fotografii de percepție. Arăt imagini diferite auditoriului din diferite părți ale sălii și apoi o singură imagine tuturor. Foarte des se întâmplă ca vederea acelei prime poze timp de o secundă să le influențeze felul cum oamenii percep imaginea compusă. Este ca un scenariu cultural rapid care pătrunde în mintea spectatorilor, facându-i să interpreteze tot ce urmează prin prisma lui.

Așa se întâmplă și în viața de zi cu zi. Oamenii își pierd, încet-încet, capacitatea internă de a fi conștienți că ei sunt forța creatoare a propriei lor vieți și că tu și eu, fiecare în căsnicia noastră, îi putem ajuta pe alții să ajungă la genul de unitate, armonie, fericire și productivitate pe care și le doresc cu adevărat oamenii. îți poți vindeca istoricul familial. Nu trebuie să fii un rezultat al scenariilor impuse de trecut și de felul cum ai fost crescut. TU ai puterea de a alege.

Acesta este un lucru incredibil. Un lucru incitant. Pentru mine, e un imbold puternic până și faptul că știu acest lucru. Pot să aleg cum răspund fiecărui set de circumstanțe în care mă aflu la un moment dat.

Când viața ne strigă

Viktor Frankl, prizonier într-un lagăr de concentrare din Germania nazistă, și-a schimbat întrebarea fundamentală din „De ce trebuie să sufăr din cauza acestor oameni?" în „Ce își dorește viața de la mine?" A ascultat cu atenție și a început să înțeleagă nevoile altora. Astfel, chiar și lipsit de lucrurile de care se bucurase în trecut, ca apa și căldura, a simțit cum conștiința îi dicta să-și împartă rațiile limitate cu alții, ca să-i ajute să supraviețuiască.

L-am sunat pe Victor Frankl cu puțin timp înainte să moară. Se afla într-un spital din Austria. I-am spus că îl admir pentru tot ce a făcut de-a lungul vieții lui și pentru influența pozitivă pe care a avut-o asupra mea și a multor altora. El mi-a spus: „Stephen, îmi vorbești de parcă urmează să-mi închei tura. Dar să știi că mai am două proiecte importante la care lucrez." Unul dintre proiecte includea o biografie care a fost numită „When Life Calls Out to Us“[3]. Aici e vorba de esența acestei întrebări adresate conștiinței - Ce își dorește viața de la mine? Când viața ne strigă... dacă ne-am opri de fiecare dată când urmează să luăm o decizie pripită și ne-am gândi zece secunde, întrebându-ne: „Oare ce își dorește partenerul de la mine?" sau „Oare de ce are nevoie copilul meu acum?" și apoi am asculta răspunsul și am vizualiza urmarea respectivă, atunci am reuși să încorporăm esența deprinderii a doua - începe având în minte finalul.

3 „Când viața ne striga* (n. tr.)

„FIECARE OM ARE PATRU DARURI – CONŞTIINŢA DE SINE, CONŞTIINŢA, VOINŢA PERSONALĂ ȘI IMAGINAŢIA. ACESTEA NE CONFERĂ LIBERTATEA UMANĂ SUPREMĂ: PUTEREA DE A ALEGE.“

STEPHEN R. COVEY

Cele patru daruri umane

Respectă-ți promisiunile

Următorul mare dar al oamenilor este cel al voinței personale. Aceasta reprezintă esența deprinderii 3. Deprinderea 3 spune „Pune prioritățile pe primul loc“ Deprinderea 2, „începe având în minte finalul", îți spune care sunt acele priorități.

Pentru că scopul tău în viață și sistemul tău de valori sunt cele mai

importante lucruri la care vei medita vreodată, din simplul motiv că ele guvernează toate celelalte decizii. De îndată ce ai luat acele decizii importante, secretul este să duci o viață onestă, care va gravita în jurul lor. Pentru asta e nevoie de voință și disciplină. Deseori, asta va presupune să înoți contra curentului și să te opui unor forțe foarte puternice, incluzând acest scenariu cultural foarte puternic care ți-a răpit adevărata identitate. Este necesar ca oamenii să conștientizeze că au aceste daruri sau înzestrări unice, pe care le pot folosi, iar utilizându-le, își vor spori capacitățile, libertatea, fericirea, puterea de a produce, puterea de a deveni forța creativă a propriei lor vieți. Așadar, iată de ce voința independentă devine esența celei de-a treia deprinderi. Pune prioritățile pe primul loc.

Cele patru daruri umane

Esențial aici este interacțiunea armonioasă dintre toate cele patru daruri umane.

- Conștiința de sine, care îți permite să te îndepărtezi de propria viață, de propria stare sau de propriile gânduri sau sentimente și să le urmărești din exterior, asemenea unui spectator.
- Conștiința, care îți permite să-ți imaginezi o reacție diferită și să-ți reinventezi răspunsul într-un mod nou.
  - Imaginația, care îți permite să te reinventezi într-un mod nou.

Și, nu în ultimul rând, voința personală, care îți permite să acționezi prin prisma celorlalte trei daruri. Sinergia care se creează în interiorul tău prin toate aceste patru daruri umane este adevăratul secret pentru ca tu să devii forța creatoare a propriei tale vieți.La fel de important este și să te asiguri că pui prioritățile pe primul loc. Iar dintre toate relațiile care contează în viață, relațiile familiale sunt cele mai importante. Dacă ai studia cărțile scrise despre oameni aflați pe patul de moarte, ai vedea că toți aceștia vor să vorbească doar despre cei dragi lor înainte de a pleca în marea călătorie. Și cea mai importantă relație dintre acestea este cea cu partenerul de viață, cu soțul sau soția. Este relația-cheie, pe care trebuie să o prioritizezi.

Așadar, aceste trei deprinderi îți oferă, practic, capacitatea de a crea o sinergie internă și o forță creatoare în viața ta, care te va elibera de tendințele moștenite, de traumele trecutului, de circumstanțele care apasă asupra ta și de slăbiciunile celorlalți. Poți învăța să ierți; poți învăța să îți ceri iertare.

„Ca să refacem o relație destrămată trebuie mai întâi să ne cercetăm propria inimă și să ne descoperim propriile responsabilități și defecte.“

Stephen R. Covey

Exersează-ți libertățile

Adeseori, îi întreb pe oamenii cărora le vorbesc câți dintre ei știu să cânte la pian. Ridică mâna între 5 și 10 % dintre ei. Apoi, îi întreb câți dintre ei consideră că ar cânta bine. De obicei, sunt cam 1 sau 2 %. A treia întrebare pe care le-o pun este câți au luat lecții și au renunțat. Deseori, ridică mâna o treime sau chiar o jumătate din audiență. Atunci, le spun că, la un moment dat, și eu eram ca ei. Că îmi amintesc cum mergeam la profesoara de pian și cum aruncam manualul într-un tufiș, imediat ce plecam de la aceasta. în săptămâna următoare, luam manualul din tufiș și abia apoi intram la lecție, într-un târziu, profesoara le-a spus părinților mei că plăteau lecțiile degeaba, deoarece eu preferam să cânt, nu să exersez. Și, cum cântam doar la lecțiile ei, profesoara era convinsă că n-aveam să devin niciodată un pianist bun. Ca urmare a acelui comportament, acum nu am libertatea de a cânta la pian.

Cum rămâne însă cu libertatea de a ne cere iertare? Sau cu libertatea de a ierta? Cu libertatea de a ierta o persoană fără ca ea să-și fi cerut iertare? Cu libertatea de a nu ne simți insultați? Dar cu libertatea de a îmbina aceste patru daruri pentru a deveni forța creatoare a propriei noastre vieți? Cu libertatea de a ne reinventa viața? Aceste libertăți sunt și mai rare, dar toate necesită să fie exersate, cum exersăm și la pian. De asemenea, trebuie să avem grijă să ne folosim de aceste libertăți cât mai regulat.

Temelia bucuriei și a fericirii

Port la încheietura mâinii o brățară pe care se află scrisă misiunea familiei mele. Este scrisă într-un cod pe care doar noi îl înțelegem, dar, în esență, spune că „îl slujim pe Dumnezeu slujindu-i pe alții". Ideea este că a sluji reprezintă adevărata esență a vieții. Uneori, acest lucru este incomod, alteori poate cere sacrificii, dar el reprezintă temelia nu neapărat a plăcerii, cât a bucuriei și a fericirii. Să ai grijă de relația ta, de familia ta, presupune să pui binele altor oameni înaintea binelui tău. Să ai grijă de nevoile altora și nu numai de cele proprii și să înveți să vezi lumea prin ochii lor în loc de ai tăi, toate astea fac parte din această bogată capacitate care se dezvoltă atunci când oamenii exersează spațiul dintre stimul și răspuns.

Trebuie doar să te oprești, să stai mai mult decât ți-ai propus inițial, să intri în mintea ta, să-ți vezi propriile tendințe, să-ți imaginezi un alt curs al lucrurilor și să-ți folosești conștiința, pentru a veni cu un răspuns mai bun. Și apoi poți influența rezultatul. Pentru asta e nevoie de exercițiu, ca și la pian, doar că în cazul acesta exersezi în a fi mai bun, mai sensibil, mai empatie, mai înclinat spre armonie. Aceasta reprezintă pentru mine temelia bucuriei și a fericirii.

Cele 7 costuri ale divorțului

Eu am scris prefața unei cărți intitulate *Thinking Divorce? Think Again*[4], de Lorie Fowlke. A fost foarte interesant pentru că Lorie este avocat specializat în divorțuri și lucrează constant cu cupluri căsătorite și cu familii. Ea știe că există momente în care divorțul este o opțiune reală, dar vrea ca oamenii să se gândească bine înainte de a lua o astfel de decizie. Ea vrea să-i vadă concentrându-se pe altceva, depunând efort și folosindu-și energia, resursele, gândirea și creativitatea pentru a-și salva căsnicia. Ea a scris despre cele șapte costuri sau consecințe ale divorțului și despre urmări.

1. Cheltuieli uriașe. Divorțul costă mult. Vă luptați pentru proprietăți și posesia bunurilor. între timp, va trebui să continui să plătești facturile, să-ți găsești un avocat bun și să acoperi cheltuielile procesului de divorț.
2. O jumătate de viață. Divorțul va afecta stilul tău de viață. Un cămin nu se poate împărți în două gospodării cu același venit. Copiii au acum două case. Băncilor nu le pasă că tu divorțezi. Datoriile nu dispar.
3. Durere și suferință. Divorțul aduce cu sine mari daune la nivel emoțional, fie acum, fie mai târziu. Drumul până la divorț e dureros, procesul în sine e sfâșietor, iar ele sunt urmate de o durere îndelungată resimțită la fiecare vacanță sau sărbătoare trăite fără un părinte sau fără partener alături. Abia apoi vine procesul de vindecare, care poate fi și el dureros.

4 „Te gândești la divorț? Gândește-te mai bine." (n. tr.)

4. Impactul asupra productivității. Divorțul îți afectează negativ slujba și cariera. Divorțul îți afecteză toate laturile vieții. Nu te mai poți concentra. îți scade productivitatea. Toți părinții merg la muncă.

6. Vina. Te vei întreba mereu: „Toate astea s-au întâmplat din vina mea?" Divorțul îți traumatizează copiii și vei resimți vina pentru că le-ai provocat durere și o pierdere a inocenței. Copiii imită atitudinea părinților lor. Majoritatea divorțurilor implică un conflict.Mitul eliberării. Divorțul îți complică viața. Rareori îl elimină complet pe fostul partener din viața ta. Copiii te vor lega de acesta pentru tot restul vieții tale. Este mult mai dificil să cauți pe altcineva ducând un astfel de bagaj în spate.
7. Unde au dispărut părinții? Divorțul face rău societății. Conflictele nerezolvate apasă pe umerii generației următoare. Părinții cu probleme nu fac voluntariat. Deciziile bazate pe binele personal distrug comunitățile.

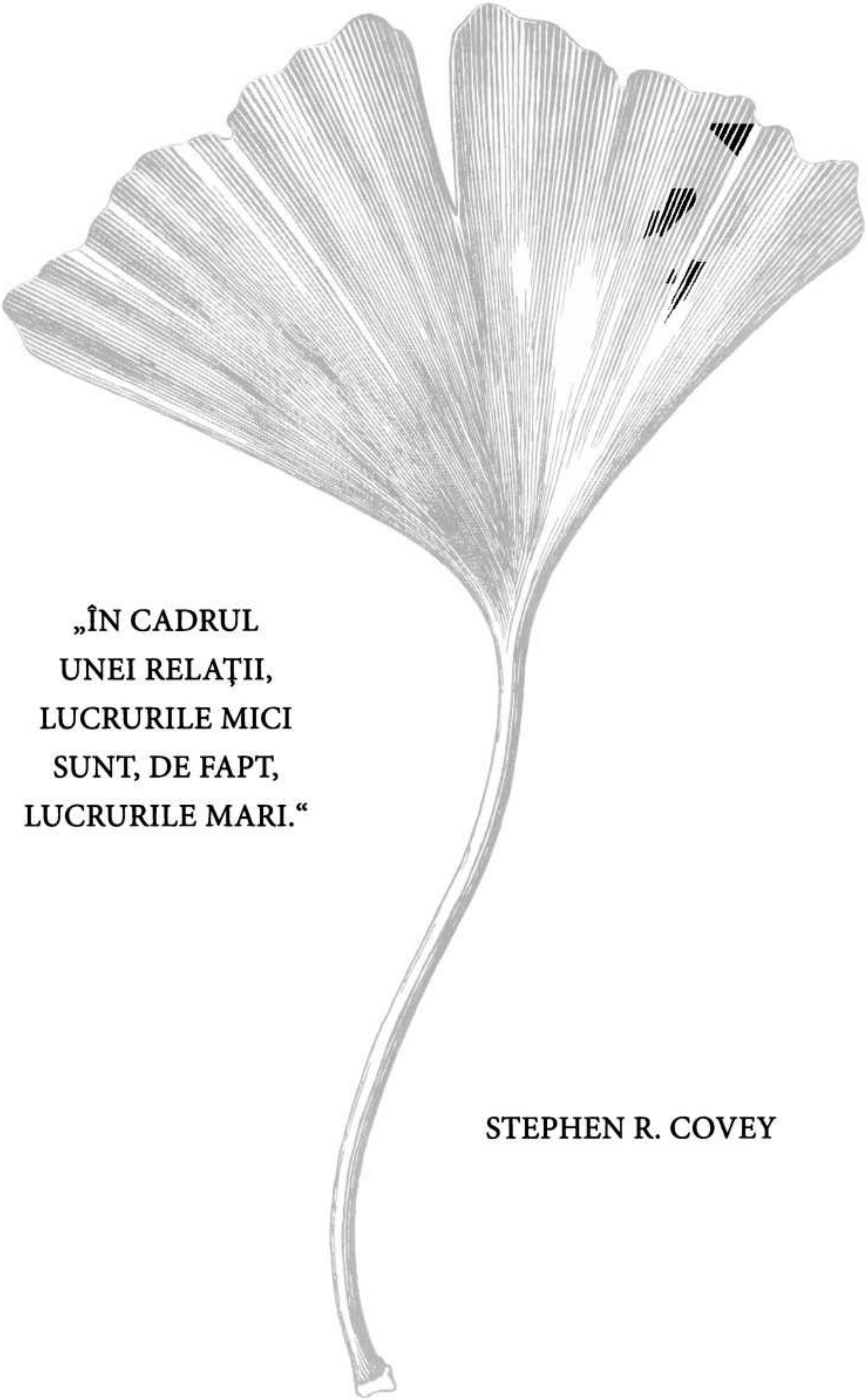
Și Fowlke povestește din propria experiență cum toate cele șapte consecințe survin după un divorț.

Acum citez din cartea ei:

„Există studii publicate recent care demonstrează că mitul potrivit căruia adulții căsătoriți care sunt nefericiți în căsnicie devin fericiți după ce divorțează este fals. Conform cercetătorilor de la Universitatea din Chicago, adulții nefericiți în căsătorie care divorțează sunt la fel de nefericiți după cinci ani ca și aceia care aleg să rămână împreună. Intr-un studiu pentru Institute for American Values, două treimi din cuplurile căsătorite nefericite care au rămas împreună au raportat că mariajele lor erau fericite după cinci ani. De fapt, 80% dintre cei care afirmau că relația lor era foarte nefericită au spus că ea a devenit fericită când au fost întrebați din nou cinci ani mai târziu. Concluzia cea mai șocantă a acestor studii ar fi aceea că, dacă un cuplu este nefericit, șansa acelor oameni de a fi fericiți dacă rămân împreună încă cinci ani este de 64%, în timp ce, dacă ar divorța și s-ar recăsători, ea ar fi de doar 19%."

Concluzia lui Fowlke?

„La final de generație, după ce ți-ai rănit copiii, familia și comunitatea, crezi că a meritat să procedezi astfel? Dacă răspunsul tău e afirmativ, atunci s-ar putea să fii unul dintre puținii care chiar au nevoie de un divorț. Dar, dacă încă ai dubii sau ezitări sau dacă acum ți-ai dat seama că divorțul poate atrage după sine un dezastru fără ca măcar să îți ofere fericirea, bucuria și ușurarea pe care le cauți, mai gândește-te."



„ÎN CADRUL
UNEI RELAŢII,
LUCRURILE MICI
SUNT, DE FAPT,
LUCRURILE MARI.“

STEPHEN R. COVEY

Victoria ta publică

Să examinăm acum următoarele trei deprinderi, care sunt cele ale victoriei publice.

Deprinderea 4, „Gândește câștig-câștig[44], se bazează pe ideea respectului între cei doi parteneri și pe găsirea beneficiului amândurora. Trebuie să te gândești tot timpul la coeziune, la armonie între voi doi și în cadrul familiei voastre.

Deprinderea 5, „Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles“. Tendința naturală a fiecăruia dintre noi este să ne dorim să fim înțeleși.

Deprinderea 6, „Folosește sinergia[4]. Oamenii eficace se concentreză pe punctele lor forte și prosperă cu ajutorul abilităților celorlalți. Astfel, respectând și prețuind diferențele dintre noi, întregul devine mai puternic decât suma componentelor. Ei pot dezvolta soluții de tipul „a treia cale[44] mult mai repede decât le-ar putea dezvolta orice altă persoană acționând singură.

De la „mine" la „noi"

Mulți oameni se gândesc: „Cel mai dificil lucru când te căsătorești sau când faci copii este că îți schimbă întreg stilul de viață. Nu îți mai permiți să te concentrezi doar la programul sau la prioritățile proprii. Trebuie să înveți să faci sacrificii. Trebuie să te gândești și la alții, la a le satisface lor nevoile și la a-i face fericiți.[44]

Toate acestea sunt adevărate. Dar, atunci când două persoane se iubesc cu adevărat și când caută să îndeplinească un țel împreună, ele doar sacrifică ceva mic pentru ceva mare. Tocmai această trecere de la „mine[44] la „noi[44] definește familia!încorporarea instinctului de a vrea ce este mai bun pentru toată lumea și dorința de a iubi și de a te sacrifica pentru a obține acel ceva constituie esența beneficiului comun.

Este, în același timp, incredibil și trist cum se desfășoară unele ceremonii de căsătorie pline de bucurie, persoane dragi și iubire, doar pentru ca apoi cuplurile respective să se destrame și să se ajungă la ruperea relațiilor strânse din cercul familiei și din cel al prietenilor.

Dacă stai să te gândești, cei doi miri nu s-au schimbat așa de mult. Și totuși, ei n-au reușit să facă transferul între independență și interdependență. Dar, dacă cei doi învață să crească împreună prin intermediul responsabilităților și al obligațiilor care vin odată cu mariajul, atunci ei vor împărtăși o legătură profundă și trainică.

Principiul este următorul: Ce este important pentru celălalt trebuie să devină și pentru tine la fel de important. Sau, altfel spus, în inima ta trebuie să-ți spui: „Iubirea mea pentru tine este atât de puternică încât nu m-aș simți bine dacă am face cum spun eu, iar tu ai fi nefericit/nefericită. “

Unii ar fi tentați să afirme că, dacă faci lucrurile astfel, înseamnă că ai capitulat în fața partenerului tău de viață. Nu este adevărat. Doar ți-ai mutat focusul emoțional de pe o problemă mai puțin importantă pe valoarea pe care ființa iubită o are pentru tine și pe calitatea relației dintre voi. Prin urmare, ceva ce ar părea, dintr-o perspectivă exterioară, că ar aduce beneficii doar unuia dintre voi vă aduce, de fapt, beneficii amândurora.

Alteori, e posibil ca problema importantă pentru cealaltă persoană să fie importantă și pentru tine, fapt care vă determină să creați armonie între voi - să găsiți un scop sau o valoare transcendentă, care să vă unească în căutarea unei soluții mai bune. După cum vezi, în toate aceste situații rezultatul final aduce beneficii comune.

Să gândești „câștig-câștig“ devine astfel unica temelie cu adevărat rezistentă a interacțiunilor eficiente în familie.

Dacă ne-am putea vedea unul pe celălalt ca pe niște persoane care se schimbă constant, care se dezvoltă și acționeză cu intenții bune, dacă ne-am putea gândi constant la destinație, la obiectiv, atunci am avea motivația și voința să alegem tot timpul opțiunea beneficiului comun.

Practică ascultarea empatică

Foarte puțini oameni știu să asculte pe altcineva conform sistemului lor de referință, îi întreb, de fiecare dată, pe cei cărora le vorbesc câți dintre ei au fost învățați să asculte pe cineva conform sistemului lor de referință. De obicei, din câteva sute de oameni, ridică

mâna undeva între 5 și 10 %. Apoi îi întreb cu ce se ocupă și descopăr că, de obicei, ei sunt profesori, instructori sau terapeuți și au fost antrenați profesional să gândească empatie.

în timpul anului sabatic din Hawaii, am avut o experiență emoțională incredibil de profundă, în timp ce mergeam într-una dintre plimbările noastre zilnice cu motocicleta Honda 90. Vorbeam despre tatăl Sandrei, care murise cu puțin timp în urmă. Mai vorbeam și despre multe alte probleme. O problemă care ne îngreunase relația fusese atașamentul ei față de produsele companiei Frigidaire. Trebuia să conducem din Laie sau de oriunde locuiam până în Honolulu ca să găsim o reprezentanță Frigidaire. Tot timpul mi s-a părut ceva complet ilogic. îi arătasem chiar și reviste care analizau produsele altor companii, dar ea voia doar produse Frigidaire.

într-una dintre plimbările respective, vorbeam despre asta și Sandra îmi povestea cum tatăl ei fusese profesor și instructor și cum avusese și o firmă de electrocasnice și că se întorcea acasă obosit după zile lungi de muncă, se întindea pe pat și ea îi cânta. Asta îl calma tot timpul. Imediat cum a început să-mi vorbească despre asta, am simțit cât de emoționată era și că era aproape să plângă. Apoi a început să-mi povestească despre firma de electrocasnice. Se pare că, de fiecare dată când aveau probleme grave sau de flux de numerar, compania Frigidaire le distribuia produsele, ceea ce îi permitea tatălui ei să țină pe linia de plutire firma până avea iar succes în afaceri. Simțeam clar cât de mult o emoționa povestea.

Atunci mi-am dat seama că acea poveste facea parte din natura ei. Se atașase de Frigidaire, știa cât de importantă fusese pentru tatăl ei și cât de important fusese el pentru ea. Iar el murise cu puțin timp în urmă. M-am simțit dintr-odată insensibil, egoist și lacom.

De fapt, cred că toate problemele care apar în cuplu sau în căsnicie sunt cauzate de egoism. Atunci mi-am dat seama cât de nepăsător și lipsit de empatie fusesem. Experiența aceasta m-a forțat să regândesc niște lucruri și m-a învățat să nu ascult doar cuvintele oamenilor, ci și sentimentele care se află dincolo de cuvinte. M-a învățat să caut și să respect acele sentimente. Fii atent la lucrurile care afectează viața altuia. Nu te mai grăbi să judeci și să vii cu analize pragmatice și cu date.

A fost o experiență care m-a mișcat. Și m-a învățat că a fi înțeles este, pentru sufletul uman, un lucru la fel de important cum este aerul pentru corpul uman. Dacă scoți aerul dintr-o cameră, nu mai există alte necesități. Până când inima nu se simte înțeleasă, o persoană nu va fi deschisă către influențele din afară.

Găsirea soluțiilor de tipul „a treia cale"

Cea de-a șasea deprindere este „Folosește sinergia ‘. Sinergia înseamnă că, prin intermediul interacțiunii cu o altă persoană, vei găsi

o a treia cale, mai bună decât orice ați fi putut gândi voi doi separat. Compromisul înseamnă 1+1= 1 *Vi*. Armonia ar însemna 1+1 = 3 sau 10 sau 100 sau 1000. Soluția te și leagă de cealaltă persoană, căci ați găsit-o împreună. Ea creează un sistem imunitar, astfel că, odată ce învățați să lucrați împreună ca să soluționați o problemă, puteți mai departe s-o faceți din nou, indiferent de problemele apărute.

Acesta este un lucru esențial într-o relație și în viața de familie. Este important să-l știe și copiii, ca să poată lucra la comun cu oricine va fi nevoie ca să găsească acea a treia soluție.

Este ceva complet nou, ceva total diferit de felul cum gândești în mod obișnuit. Această a treia cale trebuie construită împreună cu cineva.

Aceasta presupune să fii vulnerabil, să te deschizi față de exterior. Dar și să fii empatie. Atunci când combini empatia și vulnerabilitatea se schimbă total energia și dinamica situației, de la o tendință către negativitate (defensivă și teritorială) la una spre pozitivitate (deschisă și abundentă). O asemenea mentalitate te va ajuta să conștientizezi că nu doar tu știi toate răspunsurile corecte și să prețuiești faptul că ești diferit! Fiecare dintre voi vine cu experiențe, educații și stiluri diferite. Pe măsură ce analizați aceste diferențe și le puneți în valoare, începeți să construiți cea de-a treia cale și astfel relaționați unul cu celălalt. Ați creat o soluție nouă despre care simțiți că vă unifică, iar sistemul imunitar devine mai puternic. Aceasta este cea de-a șasea deprindere, crearea unei a treia alternative.

Dintr-o anumită perspectivă, am putea numi toate lucrurile despre care vorbim acum „a treia soluție", atât prin armonia dintre cele patru daruri umane (conștiința de sine, imaginația, conștiința și voința personală), cât și prin exersarea deprinderilor 4 („Gândește câștig-câștig") 5 („Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles") și 6 („Folosește sinergia").

Fă-ți timp pentru tine

Cea de-a șaptea deprindere, „Ascute fierăstrăul", se referă la voința de a menține sănătatea fizică, mentală, socială/emoțională și spirituală a relației, familiei și a sinelui.

Sandra și cu mine am învățat să facem sport împreună, să mergem cu bicicleta și să înotăm. Și e foarte satisfăcător să faci astfel de lucruri alături de partenerul tău de viață.

Noi și citim mult. Sandra citește alte tipuri de cărți. Eu citesc cărți teoretice, ea citește ficțiune și cărți despre politică. împărtășim unul cu celălalt ceea ce reținem din cărțile citite.

Am învățat și cum să purtăm conversații interesante. De asemenea, mergem la aceleași cursuri speciale, ca să avem o pregătire comună. Și asta este o metodă de a ascuți fierăstrăul, la nivel mental. Sandra este pasionată de artă, iar mie-mi place să scriu. Obținem beneficii

sinergice din activitățile diferite care ne pasionează pe fiecare dintre noi.

La nivel spiritual, ne ținem de mână când ne rugăm dimineața și seara. De asemenea, meditâm și citim, ne gândim la cartea religioasă pe care ne-am ales-o fiecare. Asta ne permite să comunicăm între noi - și chiar între noi și între Creatorul nostru.

La nivel social, ascuțim fierăstrăul petrecând timp cu copiii și cu nepoții noștri și cu prietenii dragi. Deseori, suntem nevoiți să refuzăm invitații din cauza proiectelor care ne țin ocupați pe amândoi.

„OAMENII CARE TRĂIESC
CU UN SIMŢ ETIC PUTERNIC
AU RĂDĂCINI ADÂNCI ŞI PUTERNICE.
EI REZISTĂ STRESULUI VIEŢII ŞI
NU SE OPRESC NICIODATĂ
DIN A CREŞTE ŞI A PROGRESA."

STEPHEN R. COVEY

Introducere la partea a doua:
Crearea unei culturi a căsniciei reușite

Vreau să vă fac cunoștință cu doi dintre cei mai buni prieteni ai mei, Jane și John Covey. Dragul meu frate John, pe care-1 cunosc dintotdeauna. Jane și John și-au construit cariera pe aplicarea celor 7 Deprinderi în căminul, căsnicia și familia lor.

Practicarea celor 7 Deprinderi

JOHN: Bine ați venit la această sesiune de întrebări și răspunsuri legate de cele 7 deprinderi ale unei căsnicii reușite, ținută de noi, Jane Covey și Dr. John Covey. în această parte, ne vom folosi de cele 7 deprinderi și vom explora cum ne pot ajuta ele să ne îmbunătățim relațiile, mai ales acelea între parteneri care caută să formeze o familie.

Inspiră adânc. Tu îți definești propria căsnicie sau relație. Indiferent cum o numești, ea reprezintă uniunea a doi adulți care vor să-și asume o viață trăită împreună, cu sau fără copii. Știm că unii se întreabă dacă mariajul e făcut pentru voi. Unii meditează la asta. Alții poate au familii amestecate, cu toate provocările care decurg de aici. Iar unii dintre voi, pur și simplu, caută să fie mai fericiți în relația pe care o au deja.

Noi predăm principii universale, eterne, care au dat putere multor oameni de pretutindeni. Deci, ceea ce am scris aici vă va ajuta să fiți mai fericiți, indiferent de cicumstanțe.

Vă propunem o provocare. Alegeți oricare dintre cele 7 deprinderi. Puneți-o în practică constant, timp de 21 de zile. Dacă reușiți, vă asigur că veți începe să faceți alegeri care vă vor aduce mai multă fericire atât vouă, cât și celor din căminul vostru. Aceasta este promisiunea noastră.

Cele 4 C-uri ale Căsniciei/Relației

• Recapitulând cele 7 deprinderi ale unei relații reușite, trebuie să le plasăm în cadrul celor patru „C“-uri ale căsniciei.Consacrarea
• Caracterul
• Comunicarea
• Camaraderia

Deprinderile 1, 2 și 3 construiesc **Consacrarea**

Deprinderile 4, 5 și 6 construiesc o **Comunicare** deschisă

Deprinderea 7 construiește o **Camaraderie** empatică

Acum, hai să punem caracterul și consacrarea într-o perspectivă mai largă. Consacrarea voastră unul către celălalt reprezintă un nou mod de a gândi, complet diferit de cel dezvoltat cât ați fost singuri sau copii.

Majoritatea oamenilor intră în relațiile amoroase cu o așteptare falsă, cu un mod de gândire fals. Ei au impresia că relația romantică sau căsnicia sunt ca o cutie frumoasă, plină cu toate lucrurile pe care și le-au dorit: camaraderie, intimitate, prietenie, copii. Au impresia că vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Mai aproape de adevăr este să gândim că această consacrare inițială este doar o cutie goală. Trebuie să pui ceva în ea înainte să ai ce lua de acolo. Oamenii au în sufletele lor iubire și o investesc în relațiile cu alți oameni. Trebuie să ne impregnăm relația cu romantism. Orice cuplu trebuie să învețe arta de a iubi și de a dărui, de a servi, de a face complimente, de a se încuraja unul pe celălalt și trebuie să practice în mod obișnuit toate acestea, pentru a menține cutia plină. Dacă iei mai mult decât pui înăuntru, până la urmă cutia va rămâne goală.

Consacrarea reciprocă

JANE: Căsniciile reușite presupun să vă consacrați unul celuilalt, să fiți dedicați unul celuilalt și la bine, și la rău. Iar asta necesită caracter. Deprinderile 1, 2 și 3 te ajută să-ți construiești un astfel de caracter.

O să vă exemplific ce reprezintă un astfel de caracter prin intermediul unei povești pe care am ales-o din *Shelter from the Storm**, cartea lui Mary Pipher. E o poveste despre iubire, despre un soț și o soție care au fost în pericol, dar cărora caracterul și consacrarea reciprocă le-au permis să-și salveze viețile. Mary povestește un articol dintr-un ziar despre un accident aproape fatal care a avut loc în munți. Era vorba de un cuplu care facea o drumeție alături de copiii lor. Ajunși aproape de o cascadă, mama a alunecat și a căzut în apă. Soțul și copiii ei n-au putut decât să privească terifiați de pe potecă. Pentru a nu fi luată de curent, mama s-a proptit între doi bolovani. Cei rămași pe țărm au încercat să facă un lanț uman până la ea, dar curenții repezi i-au împiedicat să intervină. Niște străini au încercat să-i întindă femeii o funie improvizată din articole de îmbrăcăminte și curele, dar funia a fost ruptă de ape. Soțul a intrat în apa rece doar cu o coardă de

nailon în jurul brâului. Dar

„Adăpost în furtuna[4] (n.tr.) coarda s-a rupt, lăsându-1 blocat în mijlocul râului, alături de soția sa. Cei rămași pe mal n-au putut decât să-l urmărească cum încerca s-o protejeze pe soție de furia valurilor. El o ținea în brațe și o apăra stând cu spatele la valuri, ca un scut uman. După 40 de minute de stat în apa aproape înghețată, soțul abia se mai putea ține între bolovani. Soția lui i-a vorbit cu calm în tot acest timp și l-a ajutat să rămână conștient, în cele din urmă, un pădurar echipat corespunzător și asigurat cu o funie de străinii de pe mal a intrat în apă după ei. Un alt pădurar s-a dus să aștepte la baza cascadei, în caz că vreunul dintre ei ar fi fost luat de ape. Cei doi soți s-au desprins de bolovani și au plutit printre vârtejuri, spre acest pădurar, care a reușit să-i țină locului până când au mai venit și alți oameni, să-i tragă la mal. Celor doi soți li s-au oferit lichide calde și pături, pentru a nu face hipotermie, după care au fost duși cu elicopterul la un spital din Denver. Copiilor înspăimântați de pe mal li s-a spus că tatăl lor a fost un erou și că el le-a salvat mama.

Pentru mine, aceasta este o poveste despre iubire. Soțul a făcut ce ar trebui să facă toți membrii familiei într-o situație de criză. El a intrat în apa rece din preajma unei cascade prins doar cu o coardă de nailon și și-a riscat viața ca să-și salveze soția. Și ea a făcut ceea ce ar trebui să facă membrii unei familii. Și-a convins soțul să continue să reziste, în ciuda faptului că el aproape voia să se dea bătut.

Nu mai știm nimic altceva despre acest cuplu. Nu știm ce făcuseră înainte de acel moment dramatic. Știm doar că aveau copii. Și mai știm că, atunci când a văzut că soția lui era pe cale să moară, soțul a abandonat orice precauție legată de propria viață și a intrat în apa rece ca gheața, spre a o salva. Apoi, puterea ei interioară l-a salvat pe el. Așa arată dragostea conjugală. Ne certăm, suntem în dezacord, ne opunem unul altuia uneori, dar ne și riscăm viețile unul pentru celălalt.

Poți s-o faci în ciuda dificultăților și a provocărilor

Această carte este despre speranță. Este despre cum doi oameni imperfecți pot să se unească, în ciuda perspectivelor lor diferite pe teme banale, dar și în chestiuni importante, și totuși să fie dispuși să intre în ape vijelioase ca să se salveze unul pe celălalt. Cartea aceasta este pentru oameni imperfecți, dar dispuși să înfrunte curenții ca să-și salveze căsnicia.

JOHN: O să-ți oferim niște unelte care să te ajute să intri în curenții relațiilor și ai vieții de familie. Nu vorbim despre un pansament aici. E vorba de un mod complet diferit de a te privi pe tine și pe partenerul tău. E nevoie de un nou tip de asumare. Aici vorbim despre 7 deprinderi care pot fi exersate și învățate. Nu este imposibil.

Dar, mai întâi, trebuie să decizi dacă merită. Nu veți putea să

ajungeți la o astfel de voință de a intra în apa înghețată unul pentru celălalt dacă voi înșivă nu schimbați niște lucruri. Iar schimbarea începe cu voi.

Crearea unei culturi a căsniciei reușite

Deprinderile însumate ale partenerilor reprezintă cultura mariajului. Ce cuvinte descriu SENTIMENTELE care ar putea rezulta din aceste două culturi?

Cultura Mariajului #1	**Cultura Mariajului #2**
Ești reactiv; îți ieși din sărite; dai vina pe alții.	Ești proactiv; rămâi calm; îți ceri scuze dacă greșești.
începi fără niciun scop; nu plănuiești și nu stabilești obiective.	începi având în minte finalul; îți propui un obiectiv clar.
Te ocupi mai întâi de sarcinile cele mai ușoare; nu ai timp pentru partenerul tău.	Pui prioritățile pe primul loc; îți faci timp pentru partenerul tău.
Gândești câștig-pierdere; tot timpul compari și ești în competiție cu celălalt.	Gândești câștig-câștig; respecți vevoile celuilalt.
Cauți să fii doar tu înțeles; doar te prefaci că-l asculți pe celălalt; îl întrerupi.	Cauți mai întâi să-l înțelegi pe celălalt; vă ascultați reciproc.
Minimalizezi punctele forte ale oamenilor; te concentrezi pe punctele lor slabe.	Folosești sinergia; tu și partenerul tău vă prețuiți reciproc punctele forte.
Duci 0 viață haotică; te epuizezi; nu încerci să crești.	Ascuți fierăstrăul; faci exerciții; înveți; te distrezi.

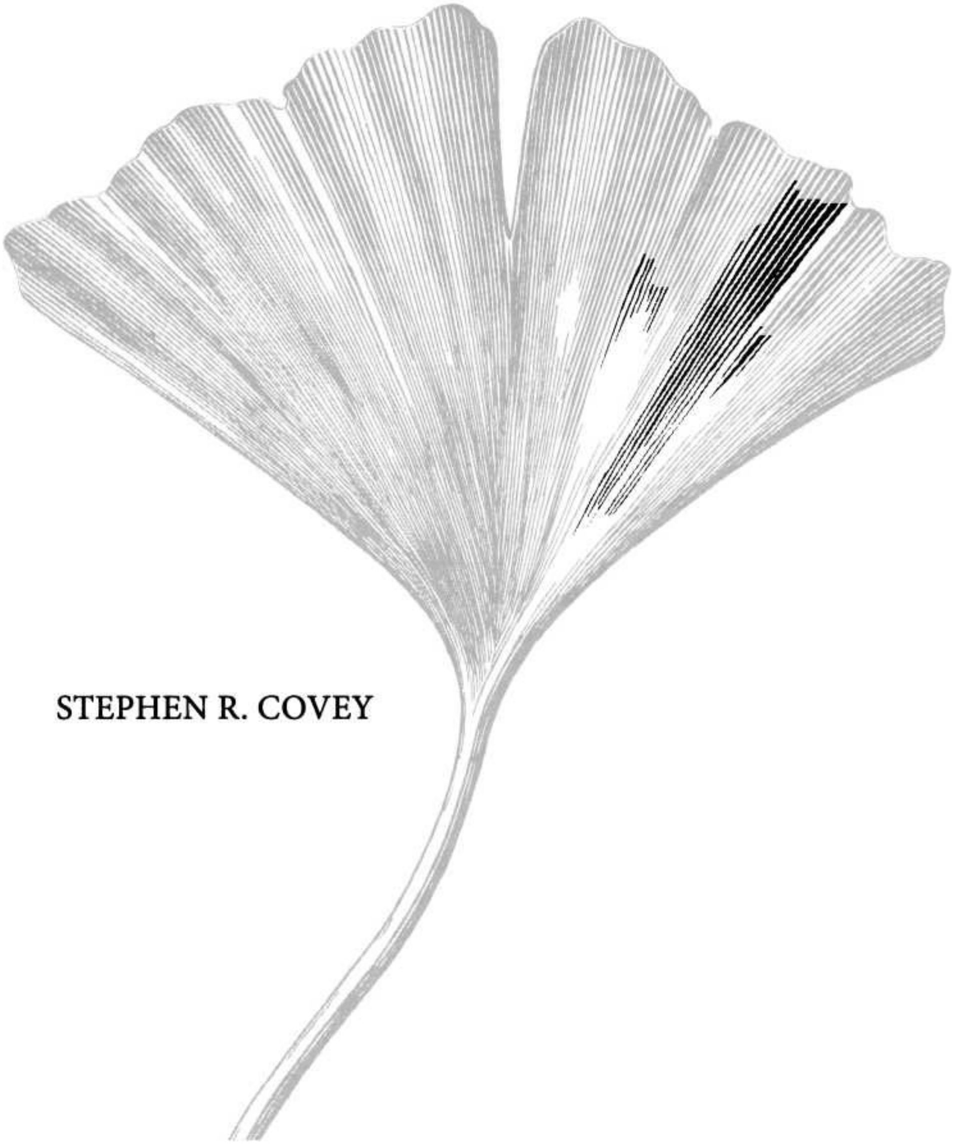
Cele 7 deprinderi sunt bazate pe principiile eficacității umane

Principiile sunt eterne și universale. Ele se aplică în toate țările și în toate relațiile.

Deprinderea 1: Alegere, responsabilitate și inițiativă
Deprinderea 2: Viziune, scop, dedicare și sens
Deprinderea 3: Concentrare, prioritizare, disciplină și integritate
Deprinderea 4: Curaj, mărinimie și beneficiu comun
Deprinderea 5: înțelegere reciprocă, empatie și încredere
Deprinderea 6: Creativitate, cooperare, diversitate și modestie

Deprinderea 7: Reînnoire, perfecționare continuă și echilibru

„DACĂ VREI SĂ FACI MICI SCHIMBĂRI ÎN VIAŢA TA,
MODIFICĂ-ŢI COMPORTAMENTUL.
DAR DACĂ VREI SĂ FACI SCHIMBĂRI MAJORE,
TOTALE, MODIFICĂ-ŢI PARADIGMELE."



STEPHEN R. COVEY

Deprinderea 1.

Fii proactiv. Cum să aduci alegerea și responsabilitatea în relația ta

Să începem cu Deprinderea 1, Fii proactiv. Sunt necesare voință și caracter pentru a face alegerea de a fi proactiv și nu reactiv.

JANE: O să îți explic diferența dintre reactiv și proactiv printr-un exemplu vizual: imaginează-ți că am în fiecare mână câte o sticlă. în dreapta țin o sticlă cu suc acidulat, iar în stânga, o sticlă cu apă plată. O să le agit pe amândouă. Imaginează-ți ce se întâmplă în interiorul fiecăreia după aceea. Sticla cu suc acidulat se va umple cu bule, iar apa din cealaltă sticlă doar se va mișca puțin, fără să fi fost afectată prea mult.

Acum imagineză-ți că fiecare dintre sticle reprezintă un tip care conduce pe autostradă. Cei doi șoferi se află pe benzi alăturate. Brusc, un al treilea șofer le taie fața amândurora, facându-i să frâneze brusc.

Sticla cu suc acidulat care este plină cu bule și care e pe cale să explodeze îl reprezintă pe unul dintre cei doi tipi. Cum va reacționa el? Va exploda de furie! De ce? Pentru că este reactiv și nu activ. El permite sentimentelor lui să-i controleze reacția, în loc să-și lase timp să aleagă cum va reacționa.

Dar tipul reprezentat de sticla cu apă? El ce ar face? Probabil că s-ar calma, s-ar concentra din nou la drum și și-ar vedea de șofat. De ce? Pentru că el este proactiv.

Care este atunci diferența dintre a fi reactiv și proactiv? Persoana reactivă acționeză în toiul momentului, pe baza circumstanțelor. Ea acționează și lasă lucrurile în voia sorții. Pe de altă parte, o persoană proactivă se oprește, cugetă și abia apoi alege cum să reacționeze, în baza valorilor proprii. Poate, persoana respectivă își are în vedere partenerul și copiii. Persoana proactivă se gândește că ea nu va riposta la ceea ce fac alții. Ea își controlează propriile gânduri, propria atitudine și propriile acțiuni. Ea nu o să se lase cuprinsă de furie din cauza acțiunilor unei alte persoane. Ea nu este o victimă.„O *problemă serioasă cu limbajul reactiv este că el devine o profeție care se auto-împlinește. Oamenii se simt ca și cum ar fi transformați în victime și pierd controlul asupra propriilor vieți sau a propriilor destine. Ei dau vina pe lucruri externe - pe alți oameni, pe circumstanțe, uneori, pe soartă - atunci când vine vorba de o situație cauzată de ei înșiși.“*

Stephen R. Covey

Digresiune: în relații, trebuie să-ți faci partenerul să fie fericit, nu mai bun. Poate te întrebi cum ai putea să-ți faci partenerul mai fericit și nu mai bun.

STEPHEN: *Dacă îmi doresc o căsnicie fericită, trebuie să fiu genul de persoană care creează armonie. Pe măsură ce îmi croiesc propria identitate, setez și destinul familiei mele.*

Evident, vin într-o relație sau într-o căsnicie cu ideile mele proprii asupra modului în care aș vrea eu să se desfășoare lucrurile. Am așteptări din partea partenerului meu. Dar, să impun persoanei respective aceste așteptări și idei, este o mare greșeală. Dacă o iubesc, o s-o privesc în primul rând ca individ și apoi voi căuta să înțeleg diferențele. Să-i reduc pe cei dragi mie la ideea mea despre cum ar trebui să fie ei de fapt, asta înseamnă să îi transform în obiecte. Oamenii nu sunt obiecte. Dostoievski a scris „Să iubești pe cineva înseamnă să îl vezi așa cum l-a făcut Dumnezeu[1], deci nu cum îmi doresc eu să fie.

Iubirea nu e doar un sentiment pe care îl nutrim față de cineva. Ea reprezintă și intenția de a înțelege că persoana respectivă e un om, la fel ca mine. Așa învățăm să valorificăm diferențele. Nu doar le tolerăm, ci le celebrăm. Să le celebrăm înseamnă să ne bucurăm de ele și să le folosim ca să ne ajutăm unii pe alții.

Pasiuni diferite, talente unice, personalități ieșite din comun - toate acestea fac viața și iubirea interesante și atractive. Practic, o vezi pe persoana iubită ca pe o comoară fără seamăn, iar diferențele dintre voi le percepi ca pe niște daruri. Așa cum spunea Steven Stosny, compasiunea „te face mai sensibil față de individualitatea și vulnerabilitatea celor dragi ție. Te ajută să vezi că partenerul tău e o altă persoană, cu propriile ei experiențe de viață, cu un alt temperament, cu alte sensibilități și, până la un punct, cu alte valori.“

A fi la fel nu înseamnă să fim un întreg, iar uniformitatea nu e același lucru cu

uniunea. Căsătoria este formarea unei echipe complementare ideale, în cadrul căreia unitatea este constituită din oameni cu talente diferite, care se iubesc unul pe celălalt și care își apreciază unul celuilalt rolurile, percepțiile și capacitățile diferite.

Nu încerca să-ți faci partenerul mai bun; încearcă să îl faci fericit. Avem tendința de a încerca să ne facem partenerii să semene mai mult cu noi, de parcă doar noi am ști cum să trăim viața mai bine. Acest lucru nu funcționează niciodată, așa cum am aflat și eu în propria căsnicie, și face abstracție de darurile unice cu care fiecare dintre noi vine în relație. în loc să încerci să îți faci partenerul să semene cu tine, ar trebui să apreciezi diferențele dintre voi și să le faci să lucreze în folosul comun. Ar trebui să te concentrezi pe a-țiface partenerul fericit.

Și acum, o scurtă poveste. Povestea unei femei care a decis să divorțeze de soțul ei din cauză că acesta era alcoolic, iar ea, pur și simplu, se săturase. Cei doi își crescuseră copiii împreună, dar ea nu mai voia să trăiască o astfel de viață. Am învățat-o și pe ea aceeași idee. Nu încerca să-l faci pe partenerul tău mai bun, nu încerca să-l schimbi. Am sfătuit-o ca, timp de 30 de zile, să îi fie o lumină care să-l ghideze și nu un judecător. 30 de zile mai târziu, el încetase deja să mai bea de două săptămâni și amândoi erau mai fericiți și mai uniți ca oricând.

I-am întrebat ce se întâmplase. El mi-a spus că și-a dat seama că ea încerca să îl înăbușe cu bunătate. Ea mi-a spus că, inițial, asta încerca, dar că, într-un târziu, a devenit un obicei și a început să-i placă. Și el mi-a zis că, după două săptămâni, a început să-i placă și lui situația și a început să se gândească la ce este cu adevărat important în viață.

A fost minunat să observ cum căsnicia lor a fost salvată datorită faptului că unul dintre ei a devenit o lumină - adică un model, un exemplu de persoană care oferă, care e bună și care nu judecă.

Digresiune: Două persoane care au avut relații de câțiva ani care au eșuat și vor să abordeze un alt mariaj sau un alt parteneriat, dar sunt deciși să nu repete greșelile din trecut.

JOHN: în primul rând, le-aș recomanda acestor persoane să citească despre cele 7 deprinderi. Să le învețe. Acest fapt o să le ofere un nou mod de a gândi, unul proactiv, nu reactiv. O să le ofere un nou set de abilități care să-i facă să vrea să înțeleagă înainte să-și dorească să fie înțeleși. O să le ofere și un nou set de instrumente. O să îi ajute să-și declare misiunea relației lor și să lucreze la a o completa. Cele 7 deprinderi le vor arăta valoarea înțelegerii în locul judecății. Apoi, deprinderea 7, Ascute fierăstrăul, îi va învăța să renască împreună.

Am un prieten bun care s-a recăsătorit după moartea primei lui soții. L-am întrebat cum e să fie căsătorit cu o altă persoană. A zis că a învățat un mare adevăr, și anume să nu încerce să schimbe cealaltă persoană. „încă de când mergeam la întâlniri am stabilit că nu urma să încercăm să ne schimbăm unul pe altul și că urma să ne acceptăm unul pe celălalt așa cum eram și să încercăm să fim fericiți", mi-a explicat el. Și mi-a mai spus că este o provocare reală, dar că metoda

funcționează.

Când vine vorba de familii combinate, am învățat din experiență că Deprinderea 2 este esențială pentru succes. Crearea unei declarații a misiunii comune, crearea de tradiții împreună una câte una și plasarea lor în centrul relației ajută la crearea unui cuplu puternic și unit, care va rezista tuturor curenților.

Ai libertatea de a alege cum reacționezi.

JOHN: Oamenii reactivi nu au buton de oprire. Ei se aprind imediat. Oamenii proactivi se opresc, se gândesc la consecințe, se calmează și abia apoi iau decizii, în baza valorilor lor.

Pe scurt, momentul când te gândești că problema este în afara ta este și momentul în care faci o greșeală.

Oamenii proactivi nu se ceartă. Ei inspiră adânc și reanalizează situația. Ei nu acționează așa cum le dicteză furia, ci și-o țin sub control. încearcă să-și distragă atenția, cum ar fi, de pildă, să se gândească la altceva, să facă o plimbare sau să asculte muzică. Se întreabă „Ce se dorește de la mine în acest moment?"

JANE: Suntem ființe umane, așa că avem libertatea de a alege cum reacționăm. Avem darul conștiinței de sine. Avem imaginație, avem conștiință și o voință independentă. Ne putem reinventa. Ne putem reinventa oricând. Putem învăța să ne oprim. Putem învăța să reanalizăm, să privim consecințele acțiunilor noastre și să facem o alegere pe baza valorilor noastre. Putem fi responsabili - deci capabili să răspundem.

JOHN: Să vă dau un exemplu. Am avut o revelație acum mulți ani. Jane și cu mine eram căsătoriți de câțiva ani și, de fiecare dată când ajungeam acasă, o faceam cu o atitudine critică față de Jane și de copii. Abia venit de la muncă, începeam să-i dojenesc: „Doamne, ce dezastru e în casă! Ce-ați făcut toată ziua?"

Care credeți că au fost consecințele acestui mod de a acționa? Evident, am rănit-o pe Jane, am rănit relația noastră și am manifestat un răspuns dictat de furie. Mă bazam pe un mod învechit de a gândi, un mod incorect. Din fericire, m-am schimbat. Mi-am folosit conștiința de sine și am realizat greșeala pe care o faceam având această atitudine.

Soluția mea a fost să încep să apăs pe butonul de oprire înainte să intru în casă. Mă întorceam de la lucru cu mașina și, înainte să mă dau jos de la volan, mă opream și mă gândeam: „Tot ceea ce iubesc și toate lucrurile de care-mi pasă se află în acea casă. De aceea muncesc în fiecare zi." Coboram din mașină, mă apropiam de casă și când intram cu acest nou mod de a gândi, proactiv, deschideam ușa cu forță și strigam: „Hei, am ajuns acasă! Să nu vă bucurați prea tare!" Abia le atrăgeam atenția, dar râdeam, îi îmbrățișam pe copii și începeam să ajut cu ce puteam, prin casă. Apoi mergeam la Jane și o întrebam: „Ce

mai faci, draga mea? Ai avut o zi bună? Cum pot să te ajut?"

Ce s-ar fi întâmplat dacă n-aș fi învățat să fiu proactiv? Dacă n-aș fi învățat să îmi controlez stările negative? Cum ar fi fost dacă aș fi spus orice aveam chef, indiferent de consecințe?

Deprinderea cea mai importantă dintre cele 7 este să fim proactivi și nu reactivi. Rezultatele proactivității sunt respectul, aprecierea venită din partea celorlalți, răbdarea și o relație de durată. Așa se construiește încrederea.

„Caracterul uman se naște din angajamentele pe care oamenii le fac unii față de alții, iar căsnicia este forma supremă a acestor angajamente.“

James Q. Wilson

* * *

îți poți alege răspunsul

Modul proactiv de a gândi afirmă că nu este nevoie de doi oameni perfecți pentru ca o relație sănătoasă și stabilă să funcționeze. Este nevoie doar de voința de a face ajustările necesare pentru a reuși să ne bucurăm unii de compania altora și pentru a rămâne împreună o viață întreagă.

JANE: Mulți oameni cred că nu au control asupra a ceea ce li se întâmplă. Unii spun că s-au născut iritabili. Tatăl meu era la fel, bunicul meu era la fel. Toți cei din familia Maclnelly își ies din fire repede. E o trăsătură care se moștenește. Alți oameni spun: „Hei, sunt arțăgos dimineața; tot timpul am fost așa. Obișnuiește-te cu asta, e moștenire genetică? Sau: „Spațiul de acasă mă transformă într-o vrăjitoare. Oi fi eu de obicei drăguță și fermecătoare, dar, dacă l-ai vedea pe tipul care mă așteaptă acasă seara, m-ai înțelege. Nu e vina mea.“

Adevărul e că toți am fost influențați de moștenirea genetică, de felul cum am fost crescuți și de locul unde trăim în prezent. Dar nu acești factori decid cum suntem noi. Nu-mi pot alege etnia, cine-mi sunt părinții, cât de înalt sau scund sunt, dar pot controla cum reacționez la factorii externi. Poți să controlezi stările, temperamentul sau sentimentele partenerului tău? Nu. Poți, în schimb, să alegi cum reacționezi tu la ele.

John și cu mine țineam un curs pentru angajații unei bănci importante. După program, am mai rămas puțin cu aceștia, să-i cunoaștem, să dăm mâna cu ei, să ne uităm în ochii lor, să aflăm câte ceva despre ei. Un pic mai târziu, m-am trezit cu un bărbat lângă mine. S-a apropiat foarte mult, s-a uitat în ochii mei și mi-a spus: „Ai vorbit despre a fi proactiv. Ce ar trebui să fac dacă toată viața am fost iute la mânie și n-am putut niciodată să mă controlez?"

M-am uitat, la rândul meu, în ochii lui și i-am spus că partenera lui și copiii lui probabil îl urăsc.

A părut șocat că i-am spus așa ceva. S-a supărat, mi-a întors spatele și a plecat. Mi-am văzut și eu de drum și mi s-a părut ciudat că îndrăznisem să-i vorbesc astfel. Dar, cât l-am ascultat și m-am uitat în ochii lui, mi-am dat seama că el avea puterea să aleagă cum va reacționa, în funcție de valorile lui personale.

Cât de dăunătoare sunt în relația ta momentele în care alegi să fii violent și furios?

La un alt eveniment, tocmai terminasem de predat Deprinderea 1, despre a fi proactiv și a-ți alege propriul răspuns, când o femeie a ridicat mâna și a zis: „Am tendința să urlu. Vreți să spuneți că, dacă aleg să nu urlu, pot să n-o fac?"

Restul audienței i-a răspuns: „Da, normal."

în dimineața următoare, John i-a întrebat pe cursanți: „S-a comportat vreunul dintre voi altfel decât de obicei aseară?"

Femeia din ziua precedentă a ridicat mâna. „Noaptea trecută, după ce am ajuns acasă, am ales să nu mai urlu. Am un soț, un fiu vitreg și un copil de doi ani. Urlam la ei zilnic, toată ziua. Noaptea trecută n-am urlat deloc. Știu că pot." Toată lumea a aplaudat.

Deprinderea 1 te învață că tu ești la volanul vehiculului numit viață. Tu controlezi ceea ce gândești și ce spui.

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 1: Fii activ

Acum să încercăm să transpunem în practică Deprinderea 1. în timp ce abordezi noua ta mentalitate proactivă, pune-ți următoarele întrebări:

- Ce comportamente active vrei să păstrezi în relația ta?
- De care comportamente reactive vrei să scapi?
- Crezi că, dacă vei deveni activ în loc să fii reactiv, vei face alegeri care vă vor face mai fericiți atât pe tine, cât și pe cei din jurul tău?

Definiția pentru „proactiv": Ne alegem reacțiile conform valorilor celor mai importante pentru noi.

Definiția pentru „reactiv": Reacționăm în funcție de situație, de oameni sau de cum ne simțim în momentul respectiv.

„Avem puterea și libertatea de a alege; de a ne crea propria prognoză zilnic."
Stephen R. Covey

Concentrează-te asupra cercului de influență

Când ești proactiv, te concentrezi pe ce poți influența și nu te preocupi de lucrurile pe care nu le poți modifica. Lucrezi din interior către exterior.

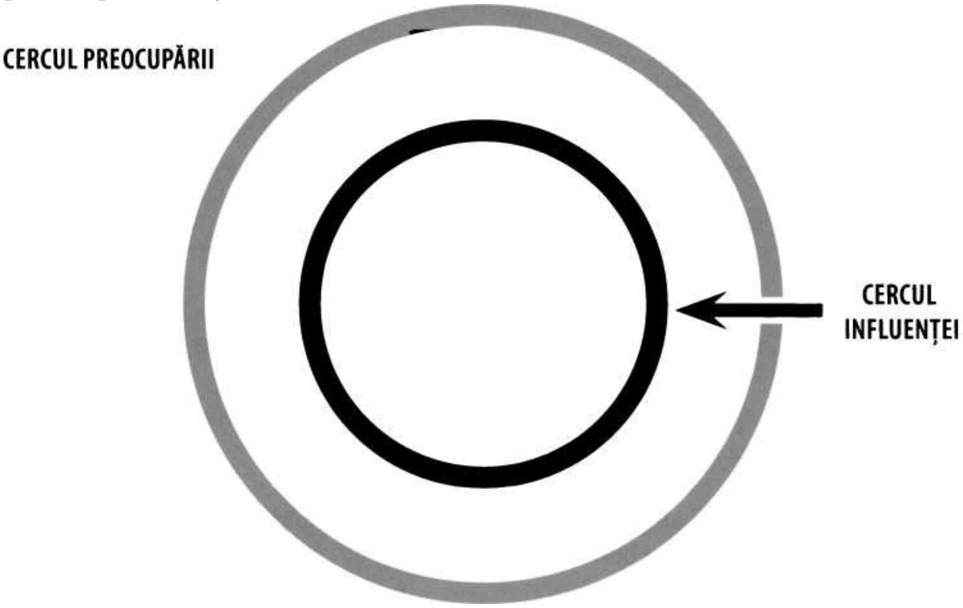
Ce poți influența în viață?

Privește-ți propria viață ca și cum ar fi formată din două cercuri:

- *Cercul preocupării:* lucrurile care te preocupă în viață, dar pe care nu le poți influența.

- *Cercul influenței:* lucrurile pe care le poți modifica în viață - mai ales comportamentul și atitudinea ta - și lucrurile pe care le poți încuraja, cum ar fi încrederea.

în care dintre aceste cercuri se încadrează fiecare lucru care te preocupă în viață?



Concentrează-te pe a fi proactiv: activitatea Cercului de influență

1. Descrie, pe scurt, o situație din căsnicia ta care te preocupă și la care te gândești des.
2. Care sunt, mai exact, problemele care te preocupă și asupra cărora nu ai niciun fel de control?
3. Care sunt lucrurile asupra cărora ai un nivel oarecare de influență sau control?

Cum poți începe să faci alegeri proactive?

înainte să reacționezi la o situație care ți-a provocat o reacție emoțională, folosește-ți libertatea de a alege pentru:

1. A face o pauză.
2. A cugeta: care ar fi alegerile proactive și care ar fi urmările lor?
3. A alege: decide cel mai bun răspuns.

Ce ți se întâmplă 1. Fă o pauză **Răspunsul tău Activ**

2. Cugetă
3. Alege

Partenerul tău spune ceva urât despre tine. Te superi.

Hai să urmăm cei 3 pași în situația pe care ai lucrat în activitatea cu Cercul de influență.

Fă o pauză: data viitoare când se va întâmpla, ce vei face ca să apeși pe „butonul de pauza?

Cugetă: care sunt niște răspunsuri active din Cercul tău de influență?

Alege: care dintre răspunsurile de mai sus îți vor aduce cele mai bune rezultate?

„CÂT DE DIFERITĂ
ESTE VIAŢA NOASTRĂ
ATUNCI CÂND ŞTIM
CE ESTE CU ADEVĂRAT
IMPORTANT PENTRU NOI."

STEPHEN R. COVEY

Deprinderea 2. începe având în minte finalul. Cum să aduci un scop și o viziune în relația ta

Deprinderea 1 te învață să fii proactiv. îți arată că tu ești responsabil de propria persoană, de propriile gânduri, atitudini și moduri de a acționa. Nu ești o victimă; ești responsabil de propria persoană. Deci, dacă ești responsabil de propria persoană, atunci deprinderea 2 pune următoarea întrebare:

- Pe ce pui tu preț?
- Ce dorești să aperi?
- Care sunt valorile tale?

Acum trebuie să stabilești cine ești, care sunt valorile tale și unde vrei să ajungi cu relația ta asumată.

Asamblarea puzzle-ului tău individual fără un scop precis

JANE: Să ne imaginăm că tu și cu partenerul tău trebuie să asamblați un puzzle împreună. Ați mai asamblat o mulțime de puzzle-uri în trecut, așa că sunteți entuziasmați. Scoateți cele o mie de piese din cutie și le împrăștiați pe o masă mare. Apoi, luați capacul ca să vedeți cum ar trebui să arate rezultatul final, dar nu e nicio imagine pe el. E tot alb. Cum veți reuși voi să terminați puzzle-ul dacă nu știți cum ar trebui să arate? Dacă ați fi reușit măcar o secundă să vă uitați la imagine, ați fi știut ce aveți de făcut. Ce bine ar fi fost... Fără ea nici măcar nu știți de unde să începeți.

* * *

Acum gândește-te la relația dintre tine și partenerul tău și la cele o mie de piese. Ai un scop final în minte? Ai o imagine clară asupra felului în care vrei să arate căsnicia ta peste un an? Dar peste cinci? Ai măcar cea mai vagă idee?

Cum să creezi un Plan de navigație pentru relația ta

Deprinderea 1 te învață că tu ești la volanul propriei vieți. Deprinderea 2 spune că, din moment ce ești șoferul, trebuie să decizi unde vrei să ajungi împreună cu partenerul tău. Desenează o hartă către acea destinație.

- Ce îți place cel mai mult în cadrul cuplului?
- De ce vrei să rămâi alături de acea persoană?
- Atunci când apar probleme, ce te motivează să le rezolvi, în loc să te dai bătut?

Cu ajutorul Deprinderii 2 vei crea o declarație a misiunii cuplului. O vei pune în ramă și o vei agăța în dormitor. Ea vă va aminti amândurora de promisiunile pe care vi le faceți unul altuia. Vă promiteți că veți fi credincioși unul celuilalt mental, fizic și spiritual.

Căsnicia nu presupune doar crescut copii, împărțit treburi prin casă sau făcut dragoste. Cei doi parteneri creează un cămin plin de simboluri, de tradiții și de ritualuri, într-o căsnicie construiți aprecierea pentru rolurile care vă aduc mai aproape și care vă învață ce înseamnă să faci parte dintr-un cămin și dintr-o familie.

Cum formulezi o declarație a misiunii căsniciei? într-un moment de liniște, în care vă puteți concentra integral unul pe celălalt, puneți-vă următoarele întrebări:

- Ce mai țineți minte din vacanțele și momentele petrecute în familie în timpul copilăriei?
- Care sunt câteva tradiții de familie?
- Pe care dintre aceste tradiții le practicați și astăzi, în cuplu?
- Există vreo tradiție pe care ați vrea s-o adoptați, dar de care n-ați avut timp deocamdată?

Deprinderea 2 vă ajută să stabiliți care vreți să fie prioritățile relației voastre. Cum vreți voi să arate această relație peste cinci sau zece ani? Nu putem controla soarta lumii, dar putem controla ce vom face în propriul cămin.

„Căsniciile se abat de la drum tot timpul! Important e să simțiți că vă îndreptați spre aceeași destinație și să reveniți la curs cât mai des. “

Stephen R. Covey

* * *

Care vrei să fie valorile din relația ta?

Deci, cum începi schema aceasta de proiectare? începi prin a defini, mai întâi individual și apoi împreună, ce este important în viața ta și în căsnicia voastră. Voi decideți care sunt acele lucruri. Dacă tu însuți nu

știi ce e important pentru tine, atunci cine știe? Dacă nu decideți împreună care sunt valorile de la baza relației, atunci cine le va alege în locul vostru? Televizorul sau filmele? Chiar vrei să aleagă prioritățile relației tale cultura din ziua de azi? Acum 30 de ani, cultura era orientată spre crearea de familii. Cultura din ziua de azi este descrisă ca fiind toxică pentru căsnicii și opusă ideii de familie.

Digresiune: Când situația se complică. Abordarea diferențelor ireconciliabile și salvarea căsniciei.

STEPHEN: în multe cazuri, divorțul survine după o trădare reală, precum abuzul sau infidelitatea. Dar o mare parte dintre divorțuri sunt cauzate de alunecarea pe o pantă de gândire cu două alternative. Gândind așa - sau simțind așa - iubirea se transformă într-o profundă lipsă de respect. Unele căsnicii se transformă în nesfârșite discuții în contradictoriu, încărcate de furie și frustrări. Membrii familiei brusc devin ori buni, ori răi, se ajunge la „tabăra mea" versus „tabăra ta." Unele familii sunt afectate deforme mai subtile de abuz emoțional, de tipul despicării firului în patru, al răutăților intenționate și al provocării de certuri din cele mai banale motive. Toate acestea creează o competiție absurdă, la modul „cine poate să-l facă pe celălalt să se simtă mai prost. " „Dacă m-aifi iubit ai fi făcut curat în garaj. " „Muncesc din greu șapte zile din șapte și tu cum îmi mulțumești?" „Sunt și copiii tăi, știi?" Fiecare dintre parteneri își ridică ziduri aproape pe nesimțite, până când între cei doi membri ai cuplului ajunge să domnească o liniște rece.

Motivul cel mai des invocat pentru divorț este „incompatibilitatea." Acest cuvânt poate reprezenta mai multe tipuri de probleme - financiare, sentimentale, sociale, sexuale - dar, până la urmă, numitorul comun este că partenerii nu suportă diferențele dintre ei, în loc să aprecieze aceste diferențe, cum ar trebui. „Nu ne-am înțeles niciodată unul pe celălalt. " „Nu pot să înțeleg cum gândește. " „Este irațional. " In timp, disperarea preia controlul, iar divorțul pare să devină ultima speranță.

Dimpotrivă, căsniciile grozave apar doar atunci când partenerii apreciază diferențele dintre ei. Pentru ei, cultura, ciudățeniile, talentele, punctele forte, reflexele și instinctele cu care vin ambii parteneri în relație constituie o sursă de plăcere și de creativitate. Lipsa de răbdare a partenerului îl face groaznic la calcularea finanțelor, dar spontaneitatea lui e foarte amuzantă. Modul de a fi, secretos, al partenerei îl frustrează uneori pe soț, dar modul aristocratic în care se poartă aceasta îl uimește și îl farmecă de fiecare dată. Și, cum se prețuiesc unul pe celălalt atât de mult, ei îmbină bucuria cu demnitatea.

Când doi oameni se căsătoresc, ei au opțiunea de a crea o a treia cale, o tradiție a familiei care nu a mai existat înainte și care nu va mai exista vreodată. Dincolo de însușirile cu care s-au născut, fiecare dintre parteneri reprezintă o cultură sociala integrală, un set de credințe, de norme, de valori, de tradiții și, uneori, și o limbă. Unul dintre ei poate proveni dintr-o familie unde relațiile, deși mai degrabă distante, sunt bazate pe sentimente intense, iar conflictele sunt suprimate sau

abordate în privat. Altul poate proveni dintr-o familie unde relațiile sunt puternic exteriorizate și pline de afecțiune, unde conflictele clocotesc și erup asemenea unui vulcan înainte să fie uitate pe veci. între ei se naște o nouă tradiție a familiei. Armonia se poate dezvolta în relația dintre aceste culturi preexistente. Armonia poate fi pozitivă sau negativă, în funcție de cum gândesc partenerii. Dacă ei văd diferențele dintre ei ca pe niște amenințări, atunci au o problemă gravă. Dar altfel, dacă le percep ca pe ceva plăcut, ca pe ceva care îi poate ajuta să se înțeleagă mai bine unul pe celălalt prin explorare, atunci relația lor va înflori. Cineva a spus la un moment dat: „Să mă căsătoresc cu soția mea a fost ca și cum m-așfi mutat într-o țară străină. A fost interesant să mă obișnuiesc cu tradițiile, care inițial mi s-au părut neobișnuite. Și ea credea la fel despre mine și abia acum știm că aceste descoperiri nu vor înceta niciodată. Căsătoria este cea mai mare aventură dintre toate pe care le-am trăit."

Nota bene: Când spun să apreciați diferențele nu mă refer la a tolera orice lucru ilegal sau respingător. Nimeni nu ar trebui să rămână într-o relație în care să fie abuzat fizic sau emoțional. în schimb, trebuie apelat la autoritățile competente. După mine, comportamentele abuzive trebuie înfruntate cu curaj, cât de repede posibil.

Chiar și așa, în absența comportamentului rău-intenționat, conflictele în cuplurile căsătorite apar de obicei atunci când cele două culturi de care aparțineau se ciocnesc, iar valorile, credințele și așteptările lor intră în coliziune. Oamenii nu se căsătoresc ca să se certe sau ca să-și facă rău unii altora, dar jumătate din toate căsniciile eșuează pentru că partenerii nu reușesc să creeze o a treia cale, cu ajutorul căreia să depășească potențialul ambelor culturi individuale.

Pe lângă ceea ce am enumerat până acum, vă recomand să găsiți o valoare abstractă care să vă unifice căsnicia. O valoare care să fie mai presus de diferențele ireconciliabile, mai ales dacă acele diferențe nu sunt întocmai dăunătoare. Acum aveți de-a face cu o problemă convergentă, mai degrabă decât una divergentă. Nu mai trageți fiecare în partea opusă. Acum vă unește ceva mai puternic, ca dorința de a avea copii sau de a-i ști fericiți. Acest fapt poate permite oamenilor să diminueze importanța acestor diferențe ireconciliabile.

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 2: Dezvoltă declarația misiunii relației voastre

JOHN: Acum, să punem în practică Deprinderea 2. Noi credem că dacă începeți având în minte finalul, dacă aveți o viziune comună pe care ați stabilit-o de comun acord și dacă știți ce valori vreți să reprezinte căsnicia și căminul vostru, atunci veți face alegeri care vă vor aduce tot mai multă fericire atât vouă, cât și celor din casa voastră.

O declarație a misiunii căsniciei rezumă scopurile și valorile care ne conduc viețile. Ea ne arată o imagine a viitorului și unde vrem să ajungem. Ea reamintește cuplurilor ce trebuie să accepte și ce trebuie să refuze atunci când vine vorba de decizii majore. Iată câteva exemple

de declarații ale misiunii pe care le-au scris niște cupluri:

Să ne iubim reciproc.

Să ne ajutăm unul pe celălalt.

Să credem unul în celălalt.

Să ne folosim timpul, talentele și resursele ca să îi ajutăm pe alții să devină mai puternici.

Să fim credincioși împreună.

Altcineva a scris: „Suntem parteneri egali. Vrem să ne iubim, să ne distrăm, să-i învățăm pe alții și să învățăm la rândul nostru."

Sau: „Nu dăm vina unul pe celălalt și nu ne acuzăm unul pe celălalt. Doar ne întrebăm „Mă ajuți să înțeleg mai bine?"

*Declarația relației noastre e formată din doar trei cuvinte: **Farà scaune goale.***

Pentru noi, asta înseamnă că e posibil să ne despărțim de alți oameni, din cauza morții sau a altor circumstanțe, dar că nu îi vom uita niciodată din punct de vedere sentimental. Vrem ca toată lumea să se simtă inclusă din punct de vedere sentimental.

Voi ce veți scrie? Creați o declarație care să vă inspire. Puneți-o în ramă și agățați-o pe un perete. Este schița căsniciei voastre. Vă spune amândurora unde vreți să fiți peste cinci ani. Ea reprezintă cine sunteți voi.

Jane Covey

* * *

Activități alături de partener/soț

Vă invităm să petreceți 15 minute separat unul de celălalt. închideți televizorul, lăsați telefoanele mobile în altă cameră și mergeți undeva unde să nu vă deranjeze nimeni. Luați fiecare câte un pix și o foaie de hârtie. Scrieți titlul „Ce valori vreau să reprezinte căsnicia mea". Scrieți timp de cinci minute. Nu ridicați pixul de pe hârtie. Nu vă îngrijorați în legătură cu gramatica sau cu ortografia. Ceea ce scrieți va rămâne între voi.

Apoi, confruntați ce ați scris fiecare. Ceea ce aveți acum în față sunt valorile importante pentru voi. Luați de acolo un rând sau două care să reprezinte valorile prețuite în cadrul căsniciei voastre.

Valorile voastre

Este important să descoperi ce contează cel mai mult pentru tine și pentru partenerul tău. Acelea sunt valorile voastre.

Ele reprezintă importanța acordată unor oameni, unor lucruri și unor principii de fiecare dintre voi. Ca să explorați ce prețuiți cel mai mult amândoi, completați separat aceste propoziții:

Pentru început:

Ce este cel mai important pentru mine

1. Trei cele mai importante lucruri pentru mine:
2. O trăsătură de caracter pe care o admir:
3. Un lucru pentru care mi-aș risca viața:

Ce facem împreună:

4. Câteva cuvinte care descriu cum aș vrea să se poarte partenerul cu mine:
5. Două scopuri ale căsniciei noastre:
6. Un lucru pe care aș vrea ca partenerul meu să-l știe:

Cum ii respectăm pe ceilalți:

7. Prietenii noștri se simt bine-veniți atunci când:
8. Momentul meu preferat în care am făcut ceva pentru altcineva a fost:
9. Un lucru pe care vreau să-l spună alții despre relația noastră:

„Dacă m-ar fi întrebat cineva: „Care crezi că este lucrul care are cel mai mare impact pozitiv asupra căsniciei mele?", aș fi răspuns: „Să lucrezi alături de partenerul tău ca să construiți împreună o declarație a misiunii cuplului." Va fi cel mai important și mai de durată lucru pe care-l poți face."

Stephen R. Covey

Declarația misiunii cuplului

Acum puneți la un loc acele idei ca să creați Declarația misiunii cuplului. Ea ar trebui să fie ca o Constituție aplicabilă amândurora, care să vă ajute să faceți alegeri în viață. Ea va reprezenta scopul și valorile familiei voastre și vă va permite să o conduceți spre un viitor construit pe principiile voastre. Declarațiile misiunii arată în tot felul de moduri. Unele sunt lungi, altele sunt scurte. Ele pot fi un fel de zicală sau doar o frază, o poză, o poezie sau chiar un cântec. Important e să fie a voastră, să fie unică relației voastre.

începe urmând acești pași.

Cele trei reguli de bază pentru a crea o Declarație a misiunii cuplului

1. Ascultă dovedind respect.
2. Repetă cu acuratețe.
3. înregistrează sau scrie formulările folosite.

Pasul 1: Descoperă fundamentul relației voastre

Discută următoarele întrebări alături de partenerul tău:

1. Cum ne purtăm unul cu celălalt?
2. Cum putem contribui individual la echipa formată din noi doi?
3. Ce obiective vrem să atingem împreună?
4. Ce talente sau abilități unice avem fiecare? Și care dintre ele le completează pe ale partenerului?
5. Ce ne conduce pe noi în viață?
6. Care este identitatea noastră de cuplu?
7. Ce te face dornic să te întorci acasă?
8. Care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru noi?
9. Care sunt prioritățile familiei noastre?

10. Pe ce principii vrem să se bazeze familia noastră? (spre exemplu, încrederea, onestitatea, bunătatea, modestia etc.)

întrebări alternative:

- Ce fel de părinți vrem să fim?
- Cum o să ne purtăm unul cu celălalt?
- Cum o să ne susținem financiar?
- Cum o să ne purtăm cu copiii?
- Ce fel de partener vreau eu să fiu?
- Cum pot să-mi încurajez partenerul să-și urmeze ambițiile și să-și îndeplinească responsabilitățile?

Gândiți-vă și la alte idei, cuvinte și fraze care ar putea fi incluse în declarația misiunii. Amintiți-vă că nu există idei proaste. începeți să vă construiți declarația. Ea nu trebuie să fie gata din prima. Puteți lucra la ea oricât, până sunteți amândoi satisfacuți. Puneți declarația într-un loc din casa voastră unde să o puteți vedea cu ușurință, ca să vă amintiți de ea ori de câte ori apar probleme sau când trebuie să luați decizii importante.

Pasul 2: Scrie Declarația misiunii cuplului

O declarație bună a cuplului:

- Este scrisă ca și cum ar fi etern valabilă.
- Abordează atât obiectivele, cât și pașii necesari pentru atingerea lor.

Cele patru părți ale unei declarații ale misiunii cuplului sunt:

1. Caracteristicile dorite ale căminului vostru.
2. Efectul scontat asupra membrilor familiei.
3. Un obiectiv vital.
4. O sursă de putere clară (principiile).

Atenționări în legătură cu Declarația misiunii

Nu vă grăbiți să o redactați.

Nu o dictați.

Nu o uitați.

Digresiune: Cum să scrii declarația misiunii cuplului când faci parte din- tr-o familie combinată

îmbinarea a doua familii pentru a crea una nouă aduce cu ea niște provocări unice. Dacă veți putea să le faceți față, veți crea legături puternice și de durată între toți membrii familiei. Puteți lua în vedere următoarele atunci când formulați Declarația misiunii familiei: în primul rând, acordați atenție specială faptului că voi doi trebuie să deveniți o forță unificată și stabilă în cadrul familiei. Reafirmați-vă intenția de a avea o familie combinată. Cădeți de acord asupra atuurilor, valorilor și principiilor voastre comune. Gândiți-vă cum veți putea voi doi să deveniți o echipă și să vă împărțiți responsabilitățile de conducere a familiei într-un mod sensibil și atent.

Hotărâți cine se va ocupa de disciplinarea copiilor și în ce circumstanțe vor fi ei

disciplinați. Stabiliți cum vor fi ei disciplinați (nu pedepsiți) în așa fel încât să poată învăța și să poată crește într-o relație bazată pe iubire. Fortificați-vă unul pe celălalt în rolurile voastre de părinți. Ieșiți în oraș voi doi o dată pe săptămână și aveți grijă să petreceți timp constant împreună. Urmați într-un mod exemplar principiile și valorile de la baza familiei combinate. Acest proces poate dura, dar va genera credibilitate.

Căutați să dezvoltați relații calde și iubitoare cu fiecare dintre copiii voștri. Și asta va dura. Nu le fiți doar părinți, ci și prieteni buni. Faceți depuneri constante în Conturile lor bancare emoționale păstrându-le secretele, încercând să-i înțelegeți și arătându-le dovezi de bunătate la fiecare pas. Copiii vor deveni mai ascultători dacă veți reuși să creați relații pe bază de încredere cu ei și dacă îi veți face să se simtă înțeleși. Doar începând din acel moment veți putea să dezvoltați Declarația misiunii familiei și să creați o viziune comună a familiei. Trebuie să vă asigurați că toți membrii familiei sunt implicați serios în proces. Astfel, fiecare va simți că Declarația misiunii este ceva ce îi aparține. Fiți răbdători și nu vă grăbiți.

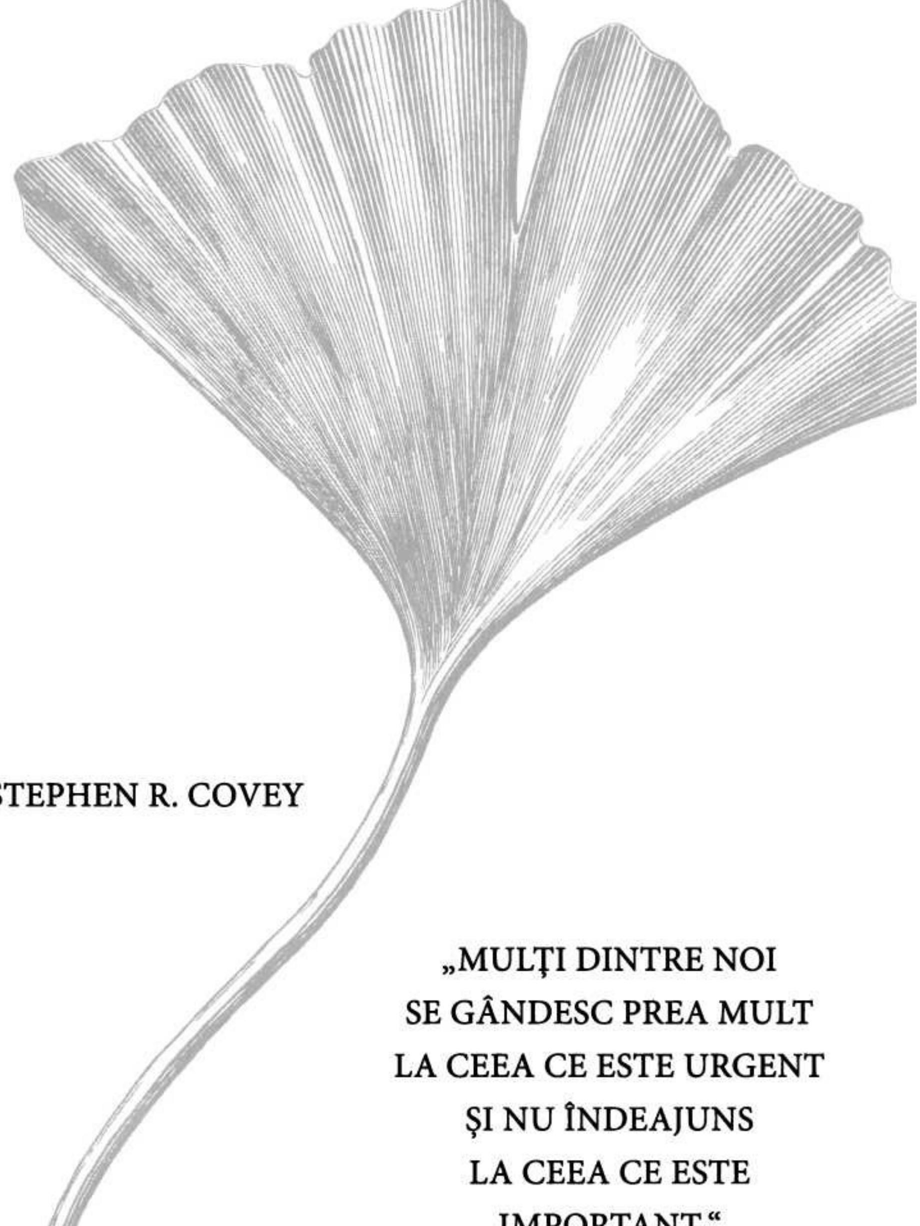
Digresiune: Formularea Declarației misiunii cuplului de bunici și ținerea sub control a Sindromului cuibului părăsit

După câteva decenii de căsătorie și, probabil, mulți ani petrecuți împreună, crescând copii, ajungi într-un punct în care rămâi alături doar de partenerul tău de viață. Acest fenomen poate fi foarte neplăcut, pentru că v-ați obișnuit cu creșterea copiilor.

Acum vă veți bucura de nepoți. După cum a spus cineva: „Am văzut minunatele lumini din Paris noaptea, am văzut luminile neasemuite din New York noaptea, dar niciuna dintre luminile acelea nu se compară cu stopurile mașinilor copiilor mei care-i duc pe nepoți acasă la noi.“ Poate suna cinic, dar veți avea din nou timp doar pentru voi. Insă, dacă m-ai întreba, ți-aș spune că sunt cel mai fericit atunci când sunt alături de nepoți și când facem lucruri împreună.

Odată deveniți bunici, se poate să simțiți nevoia să scrieți o Declarație a misiunii referitoare la propriile voastre vieți și la cum vreți să vă raportați la copiii și la nepoții voștri. Nu uitați că nu este niciodată prea târziu să fiți ajutoare înțelepte pentru copiii voștri și să îi susțineți în diverse moduri. Copiii voștri vor avea nevoie de voi. Vor avea nevoie de voi toată viața lor. Și chiar dacă nu vă vor spune asta, încă o vor mai simți. Poate veți vrea să includeți modalități prin care să ajutați familiile copiilor voștri, acum deveniți adulți. O Declarație a misiunii bunicilor poate fi construită prin modificarea, prin unele părți, a Declarației căsniciei și a poziției voastre de părinți și bunici în cadrul familiei. Luați în calcul visurile voastre despre viitor. Ar trebui să vă gândiți serios și să vă pregătiți pentru ieșirea la pensie, pentru provocările bătrâneții și pentru potențiala pierdere a partenerului în viitor.

Bunicii se pot gândi la o Declarație a misiunii care să acopere trei generații. Gândiți-vă la activități care pot include toate trei generațiile, ca vacanțele, sărbătorile și zilele de naștere. Cefei de activități de familie ați vrea să organizați ca să rămâneți în contact cu restul familiei? Gândiți-vă la cum îi puteți include pe copii și pe nepoți în Declarația misiunii pentru trei generații pe care o scrieți.



STEPHEN R. COVEY

„MULȚI DINTRE NOI
SE GÂNDESC PREA MULT
LA CEEA CE ESTE URGENT
ȘI NU ÎNDEAJUNS
LA CEEA CE ESTE
IMPORTANT."

Deprinderea 3.

Pune prioritățile pe primul loc.
Cum să-ți faci timp pentru voi

Haideți să punem prioritățile pe primul loc.

JANE: Vreau să încep prin a vă povesti câte ceva despre Marisa și Luis. Ei sunt un cuplu care a emigrat din Brazilia, stabilindu-se în Arizona. S-au mutat cu cei doi gemeni ai lor, în vârstă de patru ani, și cu mama Marisei. Au închiriat un apartament pentru ei și un altul în apropiere pentru mama Marisei. Luis s-a angajat ca tehnician la spital. Și Marisa și-a găsit de lucru. Pe copii i-au trimis la creșă.

Lunile au trecut, iar Luis și-a făcut o asemenea reputație profesională, încât a devenit mai ocupat seara decât era în timpul zilei. Marisa muncea pe bani puțini, avea grijă de mama ei și se întorcea acasă obosită și frustrată. într-o zi a fost sunată de la creșă și i s-a atras atenția, deoarece copiii săi se certau mereu cu ceilalți copii. Marisa și Luis au devenit ca două nave trecând noaptea una pe lângă alta; amândoi se simțeau epuizați și nu mai aveau suficient timp unul pentru celălalt.

Brusc, Marisa a decis că va merge la spital să vorbească cu Luis. Tocmai mergea pe un coridor când l-a văzut pe Luis sprijinit de un perete și vorbind cu o femeie tânără de etnie latino-americană. Ea i-a urmărit și s-a gândit că, uneori, uita cât de chipeș era Luis. De asemenea, ea și-a dat seama că e posibil ca ei să se despartă și că, dacă s-ar despărți, ar pierde toate lucrurile pentru care au muncit atât.

Cei doi au discutat în noaptea respectivă și au luat niște decizii importante. Ea a hotărât să-și dea demisia pentru că muncea foarte mult pe bani puțini. Apoi, au stabilit s-o lase pe mama ei să se mute cu ei, ca să economisească bani. De asemenea, au hotărât să-i țină pe băieți acasă.

După ceva timp, Marisa a fost întrebată cum mai merg lucrurile. Ea a spus că nu e ușor să trăiască dintr-un singur salariu, dar că e relaxată atunci când Luis revine acasă. Viața lor intimă era mai bună ca oricând. Duminica ieșeau cu copiii în parc. Cei doi au spus că mariajul lor devenise acum o prioritate pentru ei și nu doar o ocupație secundară și că intenționau să-l mențină în acea poziție.Aceasta a fost o poveste despre un cuplu care a acceptat să poarte o discuție și care a recunoscut că lucrurile nu mergeau grozav în relația lor. Au făcut amândoi alegerea activă de a-și schimba viețile. Poate nu chiar așa am proceda tu sau eu, dar nu asta e ideea. Ideea este că Marisa și Luis au făcut ceva diferit pentru a-și transforma relația într-o prioritate.

Digresiune: Lucruri de făcut pentru când vrei ca mariajul vostru să rămână pe primul loc.

JANE: Am promis să petrecem timp unul cu celălalt. Trebuie să vreți amândoi să aveți acest gen de activitate. Ocaziile nu vor apărea de la sine. Va trebui să spuneți: „Acesta este timpul nostru." să vi-l creați singuri și să-l respectați.

JOHN: Să ne facem timp săptămânal să stăm împreună, să facem planuri pentru săptămâna următoare și să stabilim la ce ne așteptăm fiecare. Să avem un calendar ca să identificăm ușor care sunt „stâncile mari", adică evenimentele și oamenii cei mai importanți pentru noi. Stâncile mari prioritare pot fi soția, credința, toate acestea.

Fă-ți timp pentru ceea ce contează cel mai mult

Cum îți transformi căsnicia într-o prioritate? Cum începi având sfârșitul în minte? Rezervă-ți timp pe care să-l petreci doar alături de partenerul tău. Trebuie să vă doriți în mod conștient să puneți relația pe primul loc. Zilnic trebuie să-i spui partenerului cât de important este el pentru tine. Trebuie să vorbiți zilnic despre promisiunile pe care vi le-ați făcut unul celuilalt. Așa vă reîmprospătați memoria. De asemenea, vă recomandăm să stați săptămânal de vorbă, într-un mediu calm, relaxat, și să discutați starea relației.

Hai să vorbim despre magia care apare într-o relație atunci când vă doriți conștient să petreceți timp împreună, măcar o dată pe săptămână. De ce îți spun că trebuie să vreți acest lucru în mod conștient? Pentru că nu se va întâmpla de la sine. Și în niciun caz nu se va întâmpla dacă nu planificați acest timp și dacă nu faceți sacrificii pentru el. Nu în lumea veșnic ocupată din zilele noastre.

* * *

Ce ai face alături de partenerul tău dacă săptămâna viitoare ai avea o oră în plus de petrecut cu el? Care ar fi două activități pe care ți le-ai dori? Nouă ne convine duminică dimineața. Eu sunt de obicei în pijama, iar John vine cu un calendar și mă roagă să vorbim zece minute. Cine nu are zece minute la dispoziție? E suficient și dacă doar unul dintre

voi își dorește conștient acest lucru. Unul dintre voi trebuie să aibă grijă de acest aspect.

De ce să petreceți timp împreună? De ce să vă întâlniți săptămânal ca să discutați despre relație? Pentru că, dacă nu îți pui relația pe primul loc, atunci partenerul tău nu are nicio valoare pentru tine și e posibil ca el să nu aibă încredere deplină în relația voastră. Dacă nu simți că ești prețuit, nu ai încredere.

Prioritizează-ți parteneriatul pentru o căsnicie reușită

Se spune că dezastrele din relații sunt cauzate cel mai des de aceeași problemă care duce la infidelitate - cuplurile nu știu să pună pe primul loc parteneriatul. Oamenii se concentrează pe carierele lor, pe copiii lor, pe a-și susține comunitatea, pe hobby-uri, pe activități sportive și consideră că fidelitatea partenerului este ceva garantat. Sau, altfel spus, pentru a avea o relație puternică trebuie să-ți pui partenerul pe primul loc, chiar și în defavoarea altor oameni sau a copiilor.

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 3

Hai să punem în aplicare deprinderea 3. **Noi credem că dacă veți pune prioritățile pe primul loc veți face alegeri mai bune și îi veți face mai fericiți pe cei care vă înconjoară în propriul cămin.**

Pune cele mai importante lucruri pe locul întâi. Sună ușor, dar poate fi foarte dificil atunci când multe lucruri din viața ta ți se par importante. Acordă-ți câteva minute de liniște în fiecare dimineață, nu lăsa nimic să te distragă și fa-ți un plan cu cele mai importante activități. Acest plan trebuie să includă și timp liber pentru tine și pentru relația ta.

Cum să-ți faci timp pentru voi doi

Căsniciile cele mai eficace pun prioritățile pe locul întâi atunci când fac diferența între:

- Stâncile mari: Ce este foarte important.
- Stâncile mici: Ce este mai puțin important.

„Dacă tu nu pui Stâncile mari în programul tău zilnic, ele nu-și pot face loc singure.

Abia atunci când le vei pune pe primul loc vei începe să simți pacea interioară."
Stephen R. Covey

Cum să-ți faci timp pentru Stâncile mari

Cuplurile uită uneori care le sunt prioritățile. Concentrarea și acțiunea asupra Stâncilor Mari poate ajuta în dezvoltarea comunicării și a încrederii dintre voi. Două Stânci mari pentru multe căsnicii sunt:

Timpul petrecut în doi

Construirea de tradiții

Stânca mare #1: Timpul petrecut în doi

Atunci când discutați în doi puteți rezolva cele mai importante probleme din cadrul căsniciei. Sunt momentele când se leagă cele mai adânci legături:

Gândește-te la ultimul moment în care ți-ai rezervat timp pentru a sta exclusiv cu partenerul tău, apoi completează rândurile de mai jos:

• Timpul pe care l-am petrecut împreună a fost special pentru că:

Care sunt activitățile în doi pe care le-ar aprecia partenerul tău?

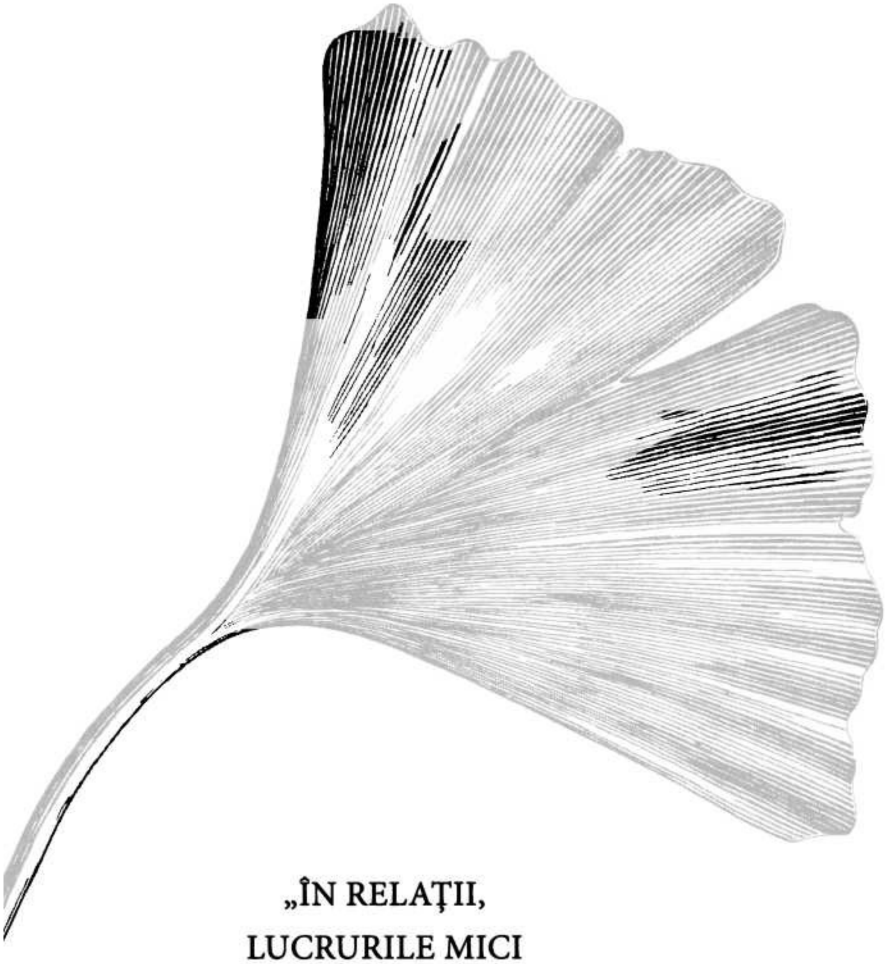
• Numește activități în doi

Stânca mare #2 - Construirea de tradiții - Cum ne leagă tradițiile?Activități alături de partenerul de viață

Dacă nu folosiți un sistem de planificare, creați-vă unul. E un cadou grozav și o investiție de viitor. Dacă preferați o modalitate electronică în loc să scrieți pe hârtie, nu e nicio problemă. Există și variante online sau sub formă de software ale unui sistem de planificare eficient.

Roagă-ți partenerul să alcătuiască o listă cu activitățile cu care consideră că pierde cel mai mult timp. Apoi spune-i să scrie și ce ar vrea să facă pentru a schimba această situație.

Stabiliți când să petreceți timp doar voi doi. Rezervați câteva ore pe săptămână familiei - mergeți la un film, ieșiți la un restaurant, practicați sport sau jocuri, gătiți cina împreună... faceți orice vi se potrivește vouă. Protejați acest timp și transformați-1 într-o tradiție. Toate familiile ar trebui să aibă rezervat un asemenea timp.



„ÎN RELAȚII,
LUCRURILE MICI
SUNT, DE FAPT,
LUCRURI MARI.“

STEPHEN R. COVEY

Deprinderea 4.
Gândește câștig-câștig.
Cum să construiești încrederea în relația ta

» »

JANE: Deprinderea 4, Gândește câștig-câștig

JOHN: Deprinderea 4, Gândește câștig-câștig. Asta nu înseamnă câștig pentru mine și pierdere pentru tine, ci înseamnă să te gândești la beneficiul reciproc, astfel încât amândoi să avem de câștigat. Vom discuta aici despre ce înseamnă să gândești câștig-câștig. Când cuplurile gândesc câștig-câștig, fiecare dintre parteneri spune că dorește ce este mai bun și pentru el, dar și pentru celălalt partener. Nu uita că, într-o căsnicie, o pierdere pentru oricare dintre parteneri reprezintă o pierdere pentru relația în ansamblu.

JANE: Deprinderea 4, Gândește câștig-câștig, face referire la cum se duce o relație. Relațiile sunt ca un cont bancar, însă un cont bancar sentimental. în fiecare zi, ori depui sentimente, ori retragi din ceea ce ai depus deja.

Să examinăm acum o parte dintre depunerile și retragerile făcute de Sheree și Lejuan, doi parteneri care sunt împreună de 15 ani.

Este sâmbătă, ora 8 dimineața, iar Sheree spune: „Bună dimineața, iubitule! Ți-am pregătit omleta ta preferată."

8:15 : „Am spălat rufele, Lejuan. Ți-am lăsat șosetele și tricourile curate împăturite pe pat."

8:25 : „A sunat iar fratele tău risipitor. Probabil că vrea iar să-i împrumutăm bani, îi mai dăm?"

Ora 9: „După-amiază Kaylee are un meci. Am aprecia dacă ai veni și tu s-o vezi măcar azi. Asta, bineînțeles, dacă nu ești prea ocupat urmărind meciuri la televizor."

După-amiaza.

17:30 „Mulțumesc că mi-ai spălat mașina, Lejuan. Ce surpriză plăcută."

17:35 „A sunat mama și ai uitat să-mi spui? Mulțumesc!"

18:00 „Vrei să mâncăm în oraș? Hm, mi-ar plăcea mult!"

21:30 „Mai oprește televizorul, Lejuan. Numai la fotbal îți stă gândul!"

22:00 „Ai lăsat cutii de bere și farfurii pe podea. Ești așa de leneș! Ce sunt eu, sluga ta? îți place cumva să mă auzi cum țip la tine?"Dacă ai fi Lejuan, ce impresie ai avea despre relația ta după o astfel de zi? După toate aceste suișuri și coborâșuri? Ai extras mai mult decât ai depus?

Contul bancar sentimental reprezintă calitatea relației pe care o ai cu ceilalți.

Gândește-te la relația ta acum. Depui constant în contul bancar al relației sau doar retragi? Ce fac acțiunile și cuvintele tale? Ajută sau dăunează relației voastre bazate pe încredere? Ține minte: pentru a avea o relație stabilă, e nevoie să faci câte cinci depuneri pentru fiecare retragere.

Uneori, avem impresia că știm ce înseamnă o depunere pentru partenerii noștri, dar e posibil ca, de fapt, să facem o retragere.

Să examinăm acum cazul Giuliei și al lui Al.

Ei sunt căsătoriți de trei ani. Au un copil împreună, iar Al s-a întors recent dintr-o misiune militară în Irak. Giulia vrea să meargă undeva doar cu el, așa că organizează o excursie de trei zile în California, la un hotel de cinci stele. Lasă copilul la mama ei. La două săptămâni după ce s-au întors din vacanță, Giulia îl aude pe Al vorbind la telefon cu fratele lui și spunându-i că i-a plăcut să petreacă timp cu ea, dar că abia aștepta să se întoarcă acasă. Cum închide telefonul, Giulia vine la el: „Cum adică abia așteptai să te întorci acasă?" Avea lacrimi în ochi. „Cum ai putut spune așa ceva?" „îmi pare rău, Giulia, dar lasă-mă să-ți explic cum a fost excursia pentru mine. în dimineața primei zile mi-ai spus că această vacanță îmi este dedicată și m-ai întrebat ce vreau să facem. Ți-am spus că vreau să ne plimbăm pe malul mării și să înotăm. Tu mi-ai spus că nu poți, că-ți face rău la piele soarele. Ai preferat să mergem la shopping. Am oftat, dar am acceptat. M-ai întrebat apoi ce vreau să mâncăm la cină. Ne plimbaserăm toată ziua prin magazine și am zis că aș vrea să mâncăm niște mâncare mexicană. Nu ai vrut. Ai propus să mergem la un bar cu salate și cu supe. Bine. Duminică dimineața, m-ai întrebat ce voiam să facem. Eu ți-am răspuns că aș vrea să mergem să jucăm golf. Dar nu, tu ai vrut să mergem să vedem un meci. Bine... Draga mea, în fiecare zi m-ai întrebat ce voiam să facem și după aceea am făcut tot cum ai vrut tu. M-am bucurat că eram acolo cu tine, dar..." „De ce nu mi-ai spus?" l-a întrebat Giulia. „Pentru că tu ai făcut planul, pentru că te iubesc și pentru că am vrut să-ți fac pe plac." Giulia se întreba cum de se întâmplase așa ceva. Ce făcuse greșit? Ea crezuse că vacanța fusese o reușită, că fusese o mare depunere pentru Al, dar, de fapt, fusese o retragere.

Cum se întâmplă astfel de lucruri? Cine decide ce este o depunere și ce nu este - cel care oferă sau cel care primește? Evident, cel care

primește. Giulia a planificat excursia respectivă pentru Al și a presupus că, dacă ei îi plac barurile cu salate și shoppingul, atunci și lui îi plac. Caută să afli ce catalogheează partenerul tău ca pe o depunere și explică-i, la rândul tău, ce ai considera tu o depunere.

JOHN: Majoritatea cuplurilor au o intuiție destul de bună față de ceea ce reprezintă o depunere emoțională consistentă pentru partenerul lor, dar, uneori, acelea sunt, de fapt, retrageri. Hai să punem asta în niște cuvinte care să-i ajute pe toți cititorii să înțeleagă mai bine lucrurile. Uneori e destul și să întrebi: „Spune-mi, dragă, ce ți-ar plăcea ție? Acum, hai să-ți spun ce mi-ar plăcea mie.“ Pentru a reuși asta, este nevoie de timp și trebuie să vă ascultați unul pe celălalt cu adevărat. în cele din urmă însă, sigur veți reuși.

Ce sunt depunerile și retragerile?

Depunerile repară și fortifică încrederea. Retragerile strică această încredere. Iată niște exemple:

Depuneri	**Retrageri**
Bunătatea	Răutatea
Onestitatea	
Căutarea iertării	Minciuna
Loialitatea permanentă	Scuzele nesincere
Făgăduirea și respectarea promisiunilor	Bârfa
	Nerespectarea promisiunilor
Păstrarea secretelor	Dezvăluirea secretelor
Iertarea	Căutarea răzbunării și ranchiuna
Reprezentarea propriilor valori	A spune ceva și a face altceva

Povestește un moment recent când partenerul tău a făcut o „depunere" în contul tău bancar sentimental. Care a fost aceasta? Cum te-a făcut să te simți?

După ce ai terminat lista, arată-i-o partenerului tău și roagă-1 și pe el să îți arate lista lui.

Activitate: Pentru a umple contul bancar sentimental alături de partenerul meu:

Depunerile pe care le voi face:

Retragerile de care mă voi feri:

JANE: Willem și Carlotta au de înfruntat unele provocări serioase. Să vedem dacă au găsit sau nu beneficiul comun.

Willem și Carlotta sunt împreună de 22 de ani. Ei nu au copii și trăiesc la oraș, într-o zi, Carlotta îi spune lui Will: „Să nu mă mai rogi să mai vin la vreo petrecere a firmei tale. Nu-mi place niciunul dintre partenerii tăi de afaceri și nu am nimic în comun cu soțiile lor. Iar

angajații necăsătoriți sunt și mai nesuferiți.“

Willem îi răspunde: „Carlotta, dar înseamnă mult pentru mine să fii și tu acolo."

„Pur și simplu, nu mai vreau!"

Iar Willem înțelege că ea vorbește serios.

Două ore mai târziu, Willem îi spune: „Carlotta, hai să mergem să schiem iarna asta. Putem petrece câteva weekenduri pe pârtii."

„Du-te cu fratele tău, Willem. Știi că urăsc vremea rece și că nu-mi place să schiez."

Ceva mai târziu, Carlotta îi spune lui Willem: „Hei Will, am bilete la o serie de spectacole de orchestră, iar Anna nu mai poate să mă însoțească. Vrei să vii cu mine, te rog? E doar un spectacol pe lună, timp de patru luni."

„Nu", îi răspunde Willem. „Dacă ar fi să dau acei bani pentru ceva, atunci i-aș da pe bilete la un meci de baschet. Găsește pe altcineva care să vină cu tine."

Carlotta și Willem nu au găsit beneficiul comun.

Gândește-te la câștigurile celorlalți - și la ale tale

Căsniciile eficace au diverse paradigme în care e posibil ca toată lumea să iasă în câștig. Poți crea relații sănătoase căutând beneficiul comun. Relațiile eficace găsesc echilibrul dintre curaj și preocuparea față de pasiunile celuilalt ca să ajungă la acel beneficiu comun.

Odată ce începi să-l cauți în loc să vrei să se facă doar ca tine, ce crezi că se va întâmpla cu relația ta? întregul mod de funcționare a relației se va schimba. Vei începe să te gândești la ceea ce e bine pentru amândoi și nu doar pentru tine.

în cadrul unei relații, chiar dacă un anumit lucru este bun pentru tine, dacă el nu este bun și pentru partenerul tău, atunci este dăunător pentru relație. Dacă nu vă ajută pe amândoi, atunci nu ajută relația în ansamblu. Chiar te poți gândi că vrei ca totul să fie pe placul partenerului tău - cum să arate locuința voastră, cum să cheltuiți banii, ce să faceți - dar nici așa nu e bine. Trebuie să fie ceva care să vă placă amândurora. Bine pentru relație este să gândești: „Vreau să fie și pentru mine acest lucru. Nu vreau să facem doar cum vrea el/ea.“

în concluzie, trebuie să ne ascultăm unii pe alții și trebuie să împărtășim tot ce gândim și ce simțim unul cu celălalt. E nevoie de timp, de antrenament și de răbdare, dar merită, pentru că ți-ar putea salva relația. Nu pot ști ce-ți place în materie de vacanțe, sporturi sau bani, așa cum nici tu nu poți ști aceste lucruri despre mine dacă nu vorbim și dacă nu ne ascultăm unul pe celălalt, căutând, conștient, să ne înțelegem.

JOHN: Dacă vreau să aflu ceva ce-ți place, îți spun că te iubesc și

că ești importantă pentru mine. Atunci când tu cauți ceva ce-mi place mie, îmi spui că îți pasă de mine și că vrei să fiu fericit. Asta înseamnă să găsim beneficiul comun în căsnicie.

Acest tip de gândire încurajează stabilirea unui raport de egalitate între parteneri. Atunci când partenerii sunt egali, niciunul nu-1 domină pe celălalt.

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 4

Și acum, să punem în aplicare Deprinderea 4.

Noi îți promitem că, dacă vei începe să cauți beneficiul comun, în loc să vrei să te impui cu orice preț de fiecare dată, vei face alegeri mai bune, care vă vor face mai fericiți pe tine și pe toți cei cu care împărți căminul.

Căutarea beneficiului comun

Beneficiul comun este atins atunci când toată lumea implicată într-o situație este mulțumită și când vede și că toți ceilalți sunt mulțumiți. Acest lucru poate fi reprezentat într-un tabel cu două coloane. Ai în vedere următoarele sfaturi:

„Pe ansamblu, dacă nu câștigăm amândoi, atunci nimeni nu câștigă. Din acest motiv, doar raportul care aduce beneficiul comun este o alternativă realistă."

Stephen R. Covey

Gândește-te la o situație al cărei rezultat te-a nemulțumit. Identifică ce te-ar mulțumi și întreabă-ți partenerul ce l-ar mulțumi.

Care este situația?

Ce te-ar mulțumi pe tine?

Ce ți-ar mulțumi partenerul?

STEPHEN R. COVEY

„TINDEM SĂ NE GRĂBIM ȘI SĂ REZOLVĂM
PROBLEMELE CU AJUTORUL UNOR
SFATURI BUNE, FĂRĂ SĂ NE GÂNDIM
LA ÎNȚELESUL ADEVĂRAT AL PROBLEMEI.
ASTA E CA ȘI CUM AM FORȚA
PE ALTCINEVA SĂ POARTE OCHELARII
NOȘTRI CA SĂ VADĂ MAI BINE."

Deprinderea 5.

Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles

Cum să descoperi nucleul comunicării

Deprinderea 5 presupune ca mai întâi să asculți și apoi să vorbești. Opusul acestei indicații este să vorbești tot timpul și să asculți foarte rar sau niciodată. Deprinderea 5, „Mai întâi asculta \ îți spune să asculți cu intenția de a înțelege cum se simte interlocutorul. Deprinderea 5 îți cere să asculți cu inima și cu ochii, nu doar cu urechile. Abia după ce partenerul tău simte că a fost înțeles va veni rândul tău să vorbești.

JANE: Jens a fost crescut la o fermă mică. Până să împlinească 14 ani, fratele lui mai mare deja se căsătorise și plecase la facultate, așa că ferma a rămas în grija lui și a tatălui său. Cei doi au lucrat la fermă zilnic, fără să-și vorbească unul celuilalt. Vorbeau despre ce aveau de făcut, dar nimic pe teme sentimentale. Lui Jens îi plăceau cărțile. El ura să muncească la fermă, dar nu i-a spus asta tatălui său. Când a împlinit 18 ani, el a plecat la facultate. A plecat din acel orășel și și-a părăsit ferma și familia. Nu s-a mai întors. Părinții lui erau oameni buni, dar ei nu l-au cunoscut niciodată pe Jens.

Ce tragedie! E oare posibil să fii într-o relație cu cineva fără să vă expuneți sentimentele unul față de celălalt? Oamenii care nu se exteriorizează se simt tot timpul neînțeleși și singuri.

JOHN: Comunicarea este vitală când vine vorba despre a înțelege ce simt alții. Tu nu gândești, nu vezi și nu simți lumea din jur la fel cum o face partenerul tău. îți spui că vrei să îl înțelegi, deci trebuie mai întâi să îl asculți și abia apoi să vorbești. Doar așa poți afla cum vede el lucrurile. Felul cum vede partenerul lucrurile ar trebui să fie important pentru tine. Și trebuie să-ți ajuți partenerul să înțeleagă cum percepi tu lumea din jur. Amândoi trebuie să vă împărtășiți sentimentele unul față de altul.JANE: Vreau să vă spun o poveste care se putea termina prin divorț. E vorba despre un tânăr specialist în resurse umane de la o multinațională și despre soția lui. Numele lui este Jamal. El și cu Chantel sunt căsătoriți de trei ani și au un băiat în vârstă de 18 luni. Jamal este inteligent și muncește din greu, iar Chantel îl iubește și crede în el. Anul anterior fusese dificil pentru căsnicia lor, pentru că Jamal fusese nevoit să călătorească prin toată țara în interes de serviciu. Când se întorcea acasă era obosit și nu spunea mare lucru. Chantel lucra cu jumătate de normă de acasă. Ea avea grijă de copil și se simțea izolată și singură. își suna mama, care locuiește în California, și îi relata cele întâmplate. îi spunea că îl iubește pe Jamal și că îl admiră, dar că se simte singură și că de fiecare dată când el se întoarce acasă doar o salută sec. Când era întrebat cum a mers recrutarea de angajați, el dădea din umeri și îi spunea că deplasarea pentru recrutare fusese în regulă. Nu voia s-o includă și pe Chantel în lumea lui, iar asta o întrista. I se părea că este închis față de ea. Ea voia să-i vorbească și să îl asculte. Era interesată de ceea ce facea el, dar el nu-i dădea niciodată detalii. Niciodată nu îi spunea că îi e dor de ea sau că o iubește. Chantel se bucura că are un grup de prieteni care o susțineau, dar simțea nevoia unui partener real. Se îndoia de iubirea lui și se gândea serios să îl părăsească și să se întoarcă acasă.

Două săptămâni mai târziu, Chantel a sunat-o iar pe mama ei și i-a povestit că tensiunea dintre ei doi a devenit insuportabilă și că îi afectează.

într-o seară, el s-a întors iarăși acasă, după ce fusese plecat o săptămână întreagă, dar nu i-a spus nimic lui Chantel. Ea se hotărâse să plece și să se întoarcă acasă. Apoi, s-a întâmplat ceva. Ea stătea pe canapea cu sistemul de monitorizare a copilului pornit lângă ea. Jamal a intrat pe ușă și s-a dus direct în camera lui Justin. S-a aplecat asupra bebelușului care dormea și a început să-i șoptească că îi iubește și pe el, și pe mama lui mai mult decât orice altceva de pe lume. Apoi și-a cerut scuze că e plecat atât de des, i-a spus că n-ar ști ce s-ar face fără el și fără mama lui și că speră ca într-o zi să poată să-i spună ce simte pentru el.

Chantel a auzit toate acestea prin sistemul de monitorizare și s-a dus să-l ia în brațe pe Jamal imediat cum acesta a ieșit din cameră.

Apoi i-a spus că îl iubește și că știe că merită să depună eforturi ca să salveze căsnicia lor.

Relația lor, care suferea, a fost salvată pentru că amândoi și-au dorit să o repare și să învețe să comunice cum trebuie unul cu celălalt.

Cât de important este ca fiecare persoană din cuplu să știe să asculte și să-și exprime sentimentele? E nevoie de timp. E nevoie de talent și este un proces de durată la fiecare pas. E vorba de a învăța, de a te dedica rezolvării problemei, mereu și mereu. Nu e bine să așteptați să apară o problemă majoră cauzată de acest fapt.

ÎNTREBARE: Mi-a plăcut cum ați spus că putem lucra la a ne face unii pe alții mai fericiți și nu mai buni. Mi-a amintit că există diferențe în oricare relație și că fiecare poate face lucruri care să-1 calce pe nervi pe celălalt. Cum pot să-mi dau seama dacă ar trebui să caut un moment potrivit ca să aduc în discuție tipul acesta de lucruri sau să nu spun nimic și să mă adaptez?

JOHN: Asta numim noi trecerea într-o zonă delicată. îți dai seama când ai trecut această graniță, nu? în primul rând, ar trebui să iei o pauză și să-ți folosești harul conștiinței de sine. Va trebui să te gândești la alegerile tale, la urmările lor și abia apoi să alegi în baza valorilor tale și nu a circumstanțelor sau a dispoziției tale. Dacă problema care te scoate din minți este a ta, atunci ține-o în tine. Dacă ceea ce te enervează rănește și relația, atunci trebuie s-o aduci în discuție diplomatic, într-un moment când sunteți doar voi doi. Apoi, practică Deprinderea 5. Ascultă, ascultă și iarăși ascultă.

STEPHEN: în principiu, cred că ideea se rezumă la a-1 pune și pe celălalt în temă cu problema și la a căuta o soluție împreună. Ca și cum i-ai spune partenerului că aveți lipsuri atunci când vine vorba de discutarea problemelor și că asta te preocupă. îi prezinți și lui problema. E posibil ca partenerul să fie de altă părere și atunci să fie nevoie să fii mai răbdător și mai înțelegător înainte ca situația să înceapă să se îmbunătățească.

SANDRA: Atunci când ne căsătorim avem niște idei relativ la ce face femeia și ce face bărbatul în casă. Avem preconcepția că femeia trebuie să facă doar anumite lucruri, iar bărbatul alte lucruri, diferite. Fata mea cea mare a născut și la o anumită ocazie a venit cu copilul la noi. L-am văzut pe Stephen că a coborât scările cu copilul ei, că l-a spălat și că i-a schimbat scutecul. Mai aveam puțin și leșinam.

L-am întrebat pe Stephen „Vai de mine, dar unde e Cynthia?"

„A, a spus el, calm, am lăsat-o să mai doarmă puțin."

Am fost șocată. Stephen nu mai făcuse așa ceva niciodată în viața lui. încă îmi aminteam că voiam să mâncăm împreună cu copiii în fiecare duminică spre a le forma acea tradiție a mesei în familie, o dată pe săptămână, și că eu mă ocupam singură de toate pregătirile. Eu

puneam masa, mâncarea era gata în cuptor, iar Stephen mergea afară și-și facea de lucru prin curte sau apăsa claxonul mașinii - ceea ce îl amuza grozav.

îmi venea să-l strâng de gât. E unul dintre acele lucruri care chiar te calcă pe nervi. Cu timpul, el s-a schimbat. La un moment dat, a propus ca, după masă, să ajutăm toți, timp de zece minute, în gospodărie. Cineva să se ocupe de vase, cineva să măture... practic ne ocupam împreună de tot. Și apoi, de-a lungul anilor, a început să se ocupe mai des și de copii.

în viață și în căsnicie devii din ce în ce mai deschis la minte. înveți lucruri noi și te schimbi. Și, odată cu trecerea timpului și cu depunerile în conturile bancare sentimentale, devine posibil să te apropii de acea zonă delicată. Apoi puteți discuta unele dintre acele lucruri. Eu i-am spus că, dacă îl mai aud claxonând duminică dimineața, îl strâng de gât. Practic, vii cu astfel de lucruri și i le spui persoanei în față, uneori. Alteori, se poate doar să aștepți și să speri că o să se schimbe lucrurile în timp. Dar, după cum am spus, până la urmă am obținut niște victorii personale atunci când venea vorba de mesele de seară. Uneori, e nevoie doar de puțin timp ca o persoană să se schimbe. Deci, poți spera.

STEPHEN: Am avut nevoie de 50 de ani ca să înțeleg ceea ce tocmai a spus Sandra. Tocmai am trecut de aniversarea noastră de 50 de ani, iar iubirea mea pentru Sandra e mai intensă ca oricând. Chiar dacă la început credeam că nu eram capabil de mai mult.

Deci, cum ascultăm cu scopul de a înțelege ce simte cealaltă persoană?

Iată trei pași de urmat:

1. Rezervă timp pentru comunicare - să fie o discuție unu la unu, purtată în privat.
2. Evită să fii un „trântitor de uși".
3. întâi ascultă și abia apoi vorbește.

începerea comunicării

Când trântești ușile, când ești furios, împiedici comunicarea. Oamenii eficace obișnuiesc să deschidă, calm, ușile, atunci când încearcă, în primul rând, să înțeleagă.

Trântitor de uși

Interogare. Pui tot felul de întrebări.
Evaluare. Analizezi și critici.
Sfat. Dai sfaturi nesolicitate.
întrerupere. Vorbești doar despre tine.
Grabă. Ești mereu impulsiv sau indisponibil.

Deschizător de uși

Pui întrebări doar ca să primești clarificări.

Nu îl judeci pe celălalt.

Dai sfaturi doar atunci când ți se cer.

Nu vorbești. Asculți cu urechile, cu ochii și cu inima, îți faci timp să asculți.

Intenția și abilitatea

Pentru un om care știe să asculte, intenția este mai importantă decât abilitatea. După cum se spune: „Oamenilor nu le pasă cât de mult știi dacă realizează cât de mult îți pasă."

Mai ții minte când ți-am povestit cât de important este să vă acordați un timp doar pentru voi, în fiecare săptămână? Ascultă pentru a înțelege nu o să se întâmple doar când vă uitați cu copiii la meciul de fotbal de luni seara sau în timpul unei întrevederi cu familia extinsă.

JANE: O discuție sinceră și profundă în doi ar putea să apară noaptea, în timp ce stați în pat și vă destăinuiți unul către celălalt. Sau în timpul unei plimbări, sau la un pahar cu vin în doi, când copiii deja s-au culcat și ați închis televizorul, dar încă aveți energia să vă ascultați unul pe celălalt. Ține minte totuși: timpul dedicat ascultării trebuie prețuit, planificat și găsit. Trebuie să alegeți conștient să petreceți timp împreună.

JONH: Deci v-ați făcut timp doar pentru voi și acum sunteți singuri.

Iată trei lucruri pe care NU trebuie să i le faci partenerului, ca acesta să nu se închidă în el și să înceteze să vă vorbească:

1. Nu da sfaturi.
2. Nu vorbi despre tine.
3. Nu critica.

JANE: Există suficient timp în orice căsnicie pentru toate trei. Le poți face în orice moment, dar nu și atunci când partenerul tău nu se deschide și nu își exprimă sentimentele.

JOHN: Acum îți voi spune cel mai mare secret atunci când vine vorba de comunicarea dintre parteneri. L-am numit „Bățul vorbitor". Cine are în mână bățul vorbește, iar celălalt nu are voie să îl întrerupă. Când a terminat primul, interlocutorul trebuie să repete ce s-a spus. Cel care a vorbit primul dă bățul mai departe doar când simte că a fost ascultat și înțeles. Metoda funcționează în cazul multor cupluri și este o idee foarte bună, care vă va întări legătura.

STEPHEN: Dacă te vezi implicat într-o discuție în contradictoriu cu partenerul de viață, poți alege să răspunzi cu empatie și cu compasiune. Un expert în probleme de cuplu spune: „Dacă ai supărat un membru al familiei sau dacă partenerul ți-a spus ceva menit să te supere sau să te înfurie, ia faptul respectiv ca pe o lacună în comunicare. Privește-1 ca pe o invitație să descoperiți motivul pentru

care nu aveți amândoi același obiectiv." îmi place acest mod de a vedea lucrurile. Ai puterea să decizi dacă vrei să te simți insultat sau dacă vrei să înțelegi povestea din mintea persoanei iubite. Un moment de tensiune poate duce la o legătură mai strânsă, în loc să provoace o ruptură între voi, dacă îl tratați ca pe o ocazie să vă armonizați.

Cultura modernă, care promovează rezolvarea problemelor cât mai rapid, ne răpește din deschiderea către alte perspective, făcându-ne să nu le acordăm timp suficient celorlalți pentru a ne spune poveștile lor, cu chinuri, suferințe, pierderi și triumfuri. Avem impresia că le știm pe toate deja. Experții spun: „Una dintre cele mai mari dificultăți din cadrul relațiilor este că nu putem niciodată să vedem clar sau în întregime tot ceea ce este în inima, în mintea sau în experiența de viață a altor persoane. Acest lucru devine și mai problematic în cadrul căsniciei, atunci când avem impresia că deja cunoaștem cealaltă persoană pe deplin după doar câteva luni sau câțiva ani de viață de cuplu. Astfel, nu luăm în serios, evităm sau refuzăm să ascultăm poveștile celuilalt. în loc să ne ascultăm unii pe alții, ne înstrăinăm atât pe noi înșine, cât și pe copiii noștri în cadrul conflictului. Rezultatul este un „deficit de empatie".

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 5

Acum, vom testa Deprinderea 5. Noi credem că dacă vei asculta înainte să vorbești (adică să cauți întâi să înțelegi și abia apoi să fii înțeles) vei face alegeri care vă vor face mai fericiți atât pe tine, cât și pe membrii familiei tale.

Ascultă cu empatie

Ascultarea eficientă este esențială pentru toate relațiile. Pentru a-i ajuta pe oameni să se simtă înțeleși în situațiile emoționale, ascultă-i empatie, cu urechile, ochii și inima ta.

Esențialul ascultării empatice

- Ascultă cu urechile, cu ochii și cu inima. Fii atent la limbajul corporal, la tonul vocii și la modul de a formula al celeilalte persoane.
- Ascultă cu intenția de a înțelege și rămâi tăcut.
- Repetă ceea ce simte și ce spune celălalt cu propriile tale cuvinte.

Exersarea ascultării empatice

Ascultarea empatică urmărește să vadă lucrurile din perspectiva celuilalt. Ea este absolut necesară, mai ales în cazul unor sentimente intense. Pentru a asculta empatie:

1. Reflectă SENTIMENTELE pe care le degajă persoana iubită când îți vorbește.
2. Repetă cu propriile cuvinte CONȚINUTUL a ceea ce ți s-a spus.

Pare că te SIMȚI (furios, frustrat, trist, incitat, emoționat, stânjenit, confuz, descurajat etc.) din cauza CONȚINUTULUI (subiectul sau mesajul transmis de celălalt.)

Exersează: Scrie un răspuns empatie pentru următorul scenariu:

Partenerul 1: De câte ori ți-am tot repetat să duci gunoiul?

Partenerul 2: Pare că te simți din cauză că.

Caută in mod respectuos să fii înțeles.

Atunci când vrei să te faci înțeles poți oferi feedback direct și clar, fără să ataci caracterul celeilalte persoane.

Reguli

1. Folosește un limbaj corporal și un ton potrivit. Fii atent la cum îți alegi cuvintele. Nu-i trata de sus pe ceilalți.
2. Folosește mesaje despre tine. Concentrează-te pe SENTIMENTE și pe CONȚINUT, nu pe atacuri la persoană.

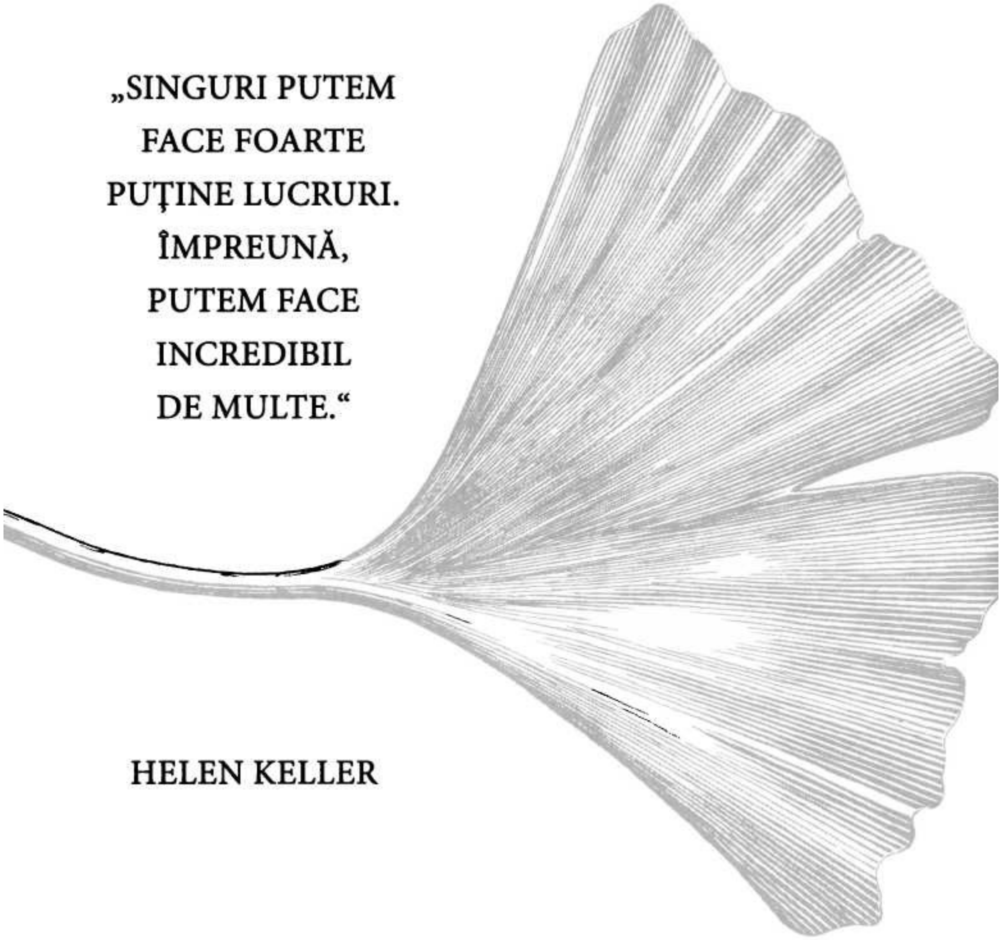
Nu: **„Tu** mă lași pe dinafară.“ sau **„Tu** ești nesimțit/[4] ***Atac***

Ci: „Simt că **eu** sunt lăsat pe dinafară/[4] ***Feedback constructiv***

Folosește pașii de mai jos pentru a exersa cum ai putea oferi feedback constructiv în diferite situații.

Pasul 1: Când eu (exemple: simt că nu mi se acordă încredere, te văd că stai pe telefon mult timp etc.)

Pasul 2: mă face să mă simt (exemple: trist, furios, preocupat, exclus etc.



Deprinderea 6.
Folosește sinergia.
Cum să tii cont de abilitățile fiecăruia

»)

Ce înseamnă să te armonizezi? înseamnă să faci ca 1 + 1 să fie egal cu 3 sau chiar mai mult.

Să dau un exemplu. Pe o scândură poți pune o greutate de până la 136 kg fără ca scândura să se rupă. Dar dacă lipești două astfel de scânduri între ele, ele vor ține mai mult de 450 de kilograme. De ce? Pentru că relația rezultată din lipirea lor le face mai puternice decât erau separat.

* * *

Armonizarea înseamnă lucru în echipă. înseamnă să prețuiești diferențele dintre oameni. Presupune să fii deschis la minte și să

cooperezi ca să ajungi mai departe decât ai fi ajuns singur. Nu există armonie în relația ta dacă lucrezi independent de celălalt sau dacă crezi că numai tu ai tot timpul dreptate.

Stephen: Parteneriatul este cea de-a treia cale. începe cu unificarea a două persoane și a culturilor din care acestea provin. Dacă această nouă unitate funcționează pe baza respectului și a empatiei pentru cealaltă persoană, atunci va rezulta o a treia cultură. Aceasta va reprezenta baza unei relații fericite și roditoare, care ne va oferi bucurii nemărginite.

Creăm această familie bazată pe a treia cale alegând să ne orientăm spre armonie. Nu va fi vorba despre cum vreau eu sau despre cum vrei tu, ci despre cum vrem *noi* - o metodă mai bună decât oricare dintre cele pe care le-am fi ales izolat. Optăm pentru acest mod de a gândi alegând a treia cale, constant, în cadrul tuturor interacțiunilor noastre importante. Armonia trebuie găsită atunci când vine vorba de bani, de atenția acordată carierei, de creșterea copiilor și de încurajarea intimității.

Așadar, cum acționează doi oameni cu perspective diferite împreună? Care este secretul?**Avem două reguli:**

Mai întâi, trebuie să vă prețuiți sincer unul pe celălalt.

în al doilea rând, trebuie să vedeți și să conștientizați punctele forte ale celuilalt. Toată lumea are valoare. Cu toții avem punctele noastre forte.

JANE: Să vă spun povestea lui Brian și a lui Charity. Ei s-au căsătorit după ce au terminat liceul. Brian și-a găsit de lucru la o companie de livrări, unde lucrează deja de 12 ani. E plătit bine. Dacă își chibzuiesc bine banii, el și Charity pot trăi confortabil cu tot cu banii câștigați de ea de la slujba cu jumătate de normă pe care o are.

într-o zi, Brian s-a întors de la muncă și a anunțat-o pe Charity că vrea să meargă la facultate. Voia să treacă la seral și să își ia licența în domeniul afacerilor. Asta ar fi presupus un sacrificiu.

Charity l-a încurajat, știind că bărbatul își dorea sincer să obțină acea diplomă. Ea urma să muncească în plus ca să ajute cu banii.

Brian a dat examenul de admitere și a intrat. Un semestru mai târziu, a avut o discuție față în față cu consilierul de acolo.

„Notele tale din primul semestru indică faptul că abilitatea ta de a citi este sub nivelul unui student și că abilitatea ta de a scrie creativ este clar sub un nivel de facultate. Ai spus că-ți place matematica, dar ai probleme cu contabilitatea. Dacă vrei părerea mea... ai o slujbă bună și trei copii. Faci ce vrei. Dar eu m-aș gândi bine înainte de a continua aici. Desigur, decizia finală e în mâinile tale. Cu meditații, poate ai reuși."

Brian i-a mulțumit și s-a întors acasă descurajat.

„Sunt mediocru", i-a spus el soției. „Poate chiar sub medie. Dar chiar mi-am dat silința."

Lui Charity nu i-a venit să creadă ce auzea. Mediocru? Era acela același Brian care își ținea garajul curat și în ordine tot timpul? Care își nota tot felul de idei pe care le și urma negreșit? Același soț al ei care nu se culca niciodată fără să le ajute pe fete cu temele; același care antrena gratuit echipa de fotbal feminin doar pentru că ține la fetele lui? Același tip care ducea bătrânica de la colț la biserică cu mașina proprie în fiecare duminică? Cel mai bun prieten al ei, persoana cea mai de încredere pentru ea avea impresia că e mediocră? Charity credea, de fapt, că Brian nu este mediocru, ci un campion.

Asemenea lui Charity, ar trebui să cauți să vezi punctele forte ale partenerului tău. Vorbește despre ele, scrie-le și gândește-te la ele. Ai grijă să nu le uiți. Charity are dreptate în legătură cu Brian.

Atunci când cauți beneficiul comun - să aveți amândoi de câștigat din fiecare situație - când cauți să asculți întâi și abia apoi să fii înțeles și când prețuiești atuuri- le celuilalt, creezi armonie. Voi doi sunteți mai puternici împreună. Asta înseamnă căsătoria.

Acum, mi-ar plăcea să-ți pun o întrebare: ***Care este unul dintre***

atuurile cu care vine partenerul tău în cadrul căsniciei?

De asemenea, aș vrea să te întreb: ***Care este unul dintre atuurile cu care vii tu în cadrul căsniciei?***

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 6

JOHN: Hai să testăm Deprinderea 6.

Noi considerăm că, dacă îți prețuiești partenerul și dacă îl încurajezi să își aprofundeze punctele forte în loc să îl lași să se concentreze pe slăbiciunile proprii, vei aduce mai multă fericire, atât ție, cât și celor din jurul tău.

Prețuiește diferențele

Armonia apare atunci când toată lumea își combină forțele pentru a genera un rezultat comun mai bun decât cel la care ar fi ajuns oricine individual. Cele două reguli pentru a găsi armonia sunt:

1. Prețuiți-vă unul pe celălalt.
2. Fiți conștienți de atuurile celuilalt.

Apreciați-vă unul pe celălalt

Toată lumea vrea să se simtă utilă și prețuită. Gândește-te la partenerul tău și completează următoarele propoziții:

1. **Lucrul pe care îl admir cel mai mult la tine este...**
2. **Un lucru pe care l-am învățat de la tine este...**
3. **Una dintre amintirile mele preferate legate de tine este...**

Sinergia nu înseamnă...

Să tolerezi diferențele.

Să lucrezi independent.

Să ai impresia că ai tot timpul dreptate.

Să compromiți că 1 + 1 = 1 *Vi.*

Sinergia înseamnă...

Să prețuiești diferențele.

Să lucrezi în echipă.

Să fii deschis la minte.

Să găsești cea de-a treia cale. 1 + 1 = 3 sau mai mult.**Conștientizarea atuurilor celorlalți**

în relațiile eficace, partenerii își amplifică unul celuilalt punctele forte și minimizează impactul slăbiciunilor celuilalt. Cei doi conștientizează și respectă atuurile celuilalt.

Enumeră câteva atuuri ale tale și ale partenerului tău:

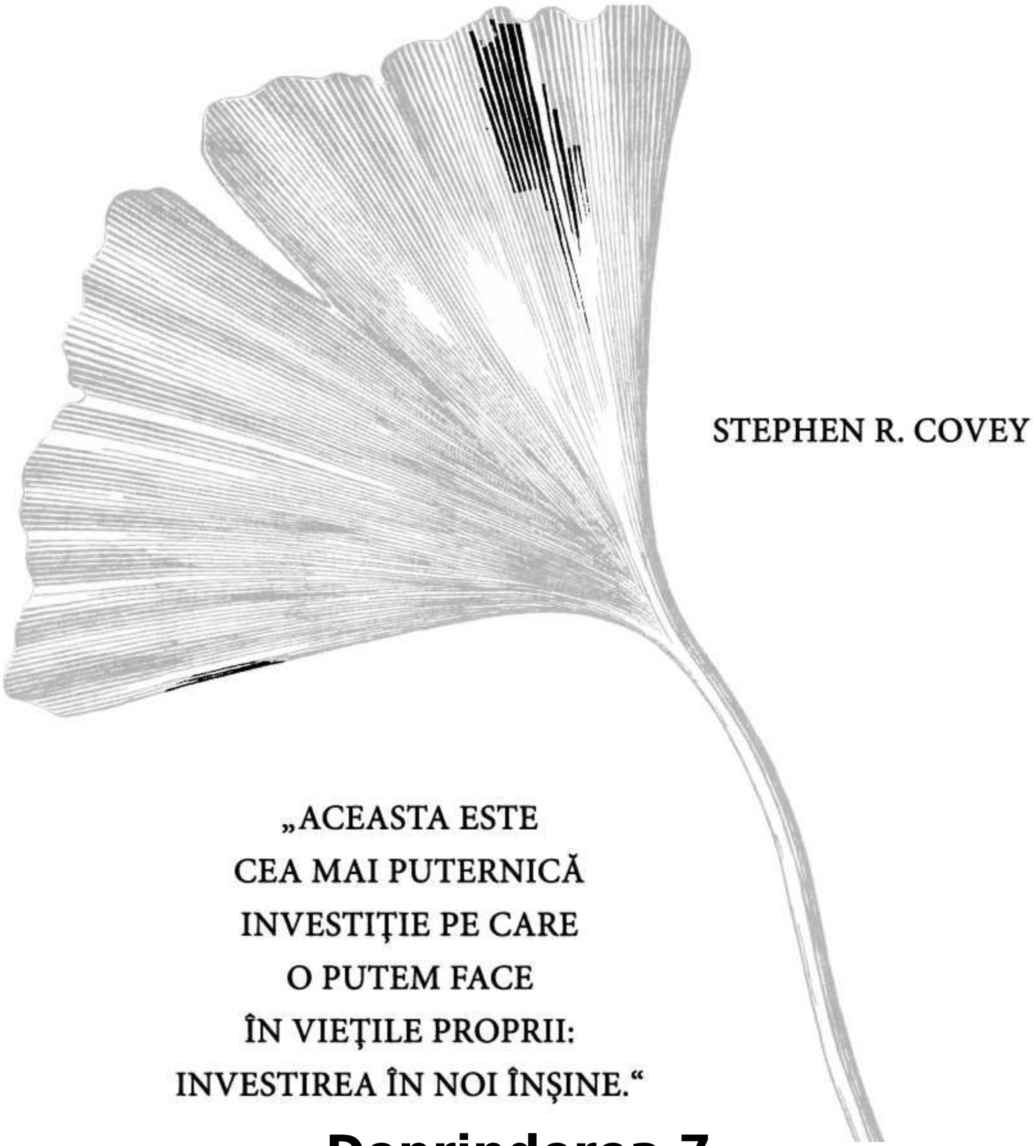
Tu	Atuuri

Partenerul tău

în ce mod vă fac atuurile complementare căsnicia mai puternică?

„Nu defini niciodată membrii familiei prin slăbiciunile lor. în schimb, definește-i prin punctele lor forte. “

y



Deprinderea 7.
Ascute fierăstrăul.
Cum să revitalizezi spiritul relației

Deprinderea 7, Ascute fierăstrăul.

JOHN: De ce se numește Deprinderea 7 „Ascute fierăstrăul"? Imaginează-ți că te plimbi prin pădure și că întâlnești un om care taie lemne. Tu îl întrebi ce face. El îți spune că face rost de lemne de foc. Tu îl întrebi de câte ore face asta. El îți spune că de trei sau patru ore și că a obosit. Tu îl

întrebi dacă a făcut ceva progrese, iar el îți răspunde că nu prea. Tu îl întrebi de ce nu ia o pauză ca să-și ascută fierăstrăul. El îți răspunde că e prea ocupat cu tăiatul și că nu are timp să mai ascută și fierăstrăul.

Știm cu toții însă că, dacă s-ar opri măcar un sfert de oră ca să-și ascută fierăstrăul, ar progresa de două sau de trei ori mai multă după. N-ai fost niciodată atât de concentrat la condus încât ai uitat să alimentezi cu benzină?

Deprinderea 7, Ascute fierăstrăul, te învață cum să te menții în formă, în așa fel încât și căsnicia ta să fie în formă. înseamnă să revitalizezi constant cele patru aspecte vitale ale vieții: corpul, mintea, inima și spiritul. Stephen R. Covey sune: „Dacă îți neglijezi corpul, el se va deteriora. Dacă îți neglijezi mașina, ea se va deteriora. Dacă te vei uita la TV oricând ai timp liber, mintea ta se va deteriora. Dacă îți neglijezi căsnicia, și ea se va deteriora. Orice lucru de care nu ai grijă conștient se va strica și nu va mai fi funcțional."

Deprinderea 7 îți spune să ai grijă de tine ca persoană, iar asta presupune să ai grijă și de relația ta.

Mai întâi, hai să vorbim despre tine. Amintește-ți când stewardesa îți spune în avion că, în caz de urgență, ar trebui să-ți pui masca de oxigen înainte să îi ajuți pe alții cu măștile lor. De ce oare? Pentru că mai întâi trebuie să știi să ai grijă de tine ca să-i poți ajuta și pe alții după aceea.

Vreau să te gândești doar la tine puțin. Știm că trebuie să exersăm ca să ne menținem tonusul fizic. Dar tu nu ești doar un corp. Ai și o minte care trebuie să se dezvolte și să crească, o inimă de care trebuie să te preocupi și un spirit pe care trebuie să-l îngrijești.Vreau să faci un scurt test ca să vezi cam în ce stadiu ești în fiecare dintre cele patru zone.

Scrie primul lucru care îți vine în minte imediat după ce citești fiecare dintre aceste patru întrebări:

1. Care este lucrul pe care ar trebui să-l faci pentru corpul tău, dar pe care nu-1 faci?
2. Care este lucrul pe care ar trebui să-l faci pentru inima ta, pentru partea emoțională a vieții tale, dar pe care nu-1 faci?

3. Care este lucrul pe care ar trebui să-1 faci pentru mintea ta, dar pe care nu-1 faci?

4. Care este lucrul pe care nu-1 faci pentru spiritul tău?

Ce alte lucruri îți mai amintești?

Ascute fierăstrăul

Revitalizarea corpului, a minții, a inimii și a spiritului

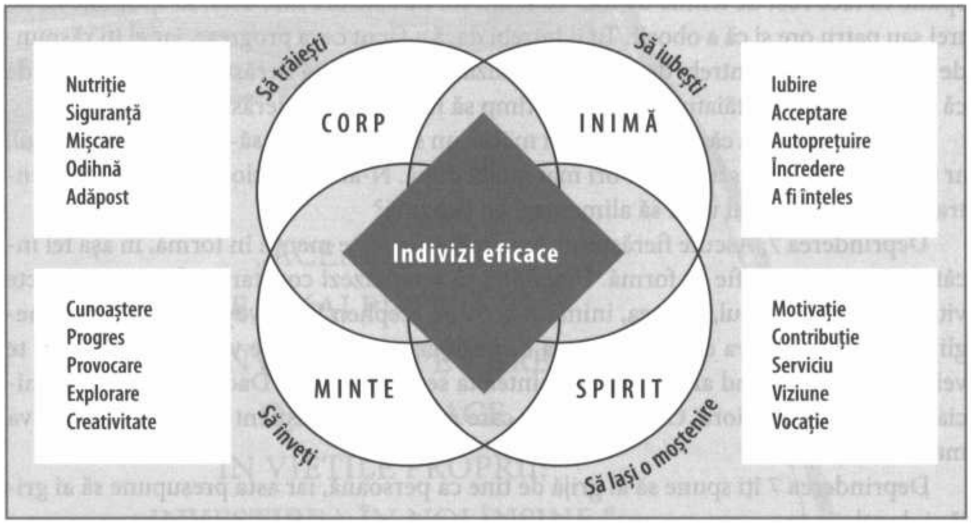
Ascultă-ți conștiința

Am identificat așadar ce ar trebui să începi să faci ca să-ți ascuți fierăstrăul. Acum trebuie să identificăm câteva lucruri pe care ar trebui să încetezi să le faci, lucruri care, probabil, te împiedică să-ți ascuți fierăstrăul personal.

Scrie din nou primul lucru care-ți vine în minte când citești aceste întrebări.

1. în ceea ce privește corpul tău, ce ar trebui să încetezi să îi faci?

2. Ce ar trebui să te oprești din a-i face inimii tale? Ce fel de lucruri dăunătoare faci sau la ce fel de lucruri dăunătoare ești expus în cadrul relațiilor tale?



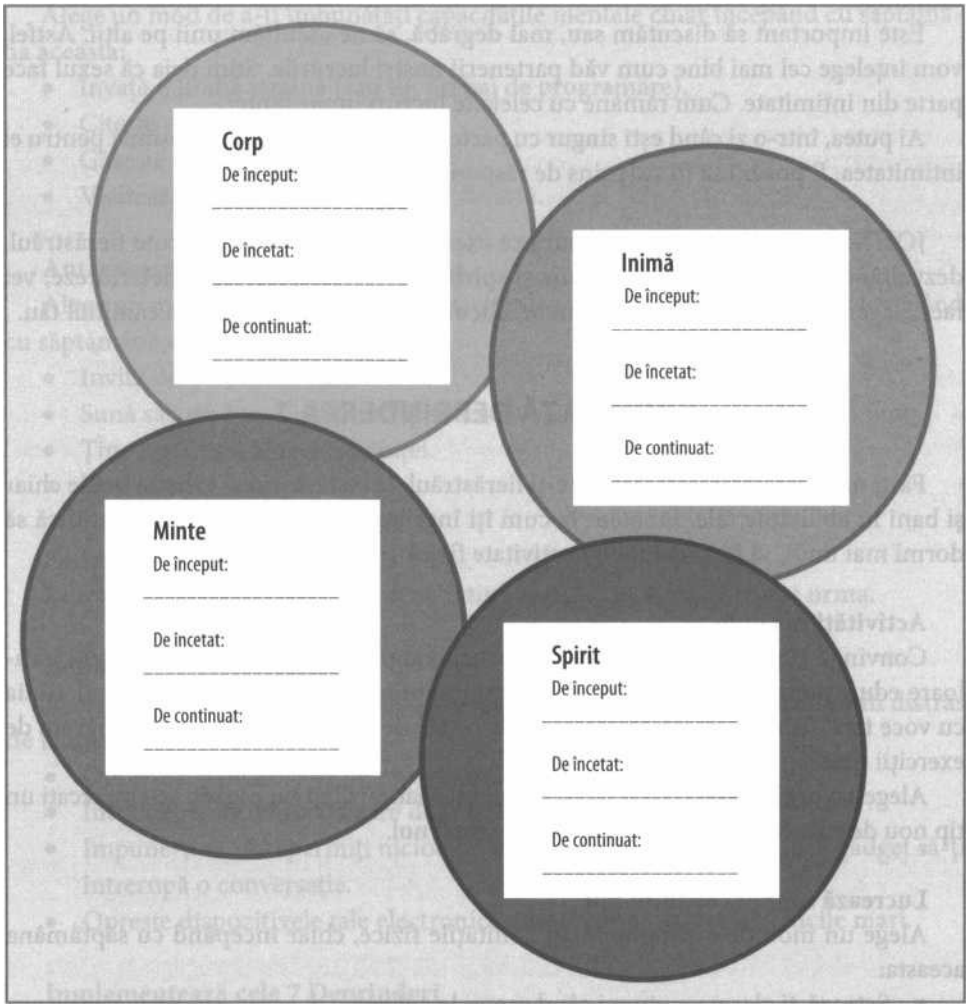
3. Care este lucrul pe care ar trebui să încetezi să i-1 faci minții tale?

4. Care e lucrul pe care ar trebui să încetezi să i-1 faci spiritului tău? Ce îți spune conștiința?

Gândește-te la un lucru...

Ce vei face? Gândește-te la un lucru pe care ai vrea să începi să-l faci, la unul pe care ai vrea să încetezi să-l mai faci și la unul pe care ai vrea să continui să-1 faci în ceea ce privește fiecare dintre ariile revitalizării.

Completează răspunsurile la aceste întrebări în cercurile de mai jos.



Ceea ce faci spre a-ți ascuți fierăstrăul va afecta absolut tot ceea ce faci în viață.

JANE: Și acum, să vorbim despre cum îți menții relația incitantă. E important să știi să intensifici sentimentul de intimitate dintre tine și partenerul tău. Acest lucru te va ajuta să menții mariajul tău proaspăt, amuzant și plin de sens. Intimitatea din căsnicie nu este doar ceva fizic. El implică să interacționezi cu tot ceea ce reprezintă partenerul, inclusiv felul lui de a fi.

- Dimensiunea fizică - corpul
- Dimensiunea mentală - mintea
- Dimensiunea sentimentală - inima
- Dimensiunea spirituală - spiritul

Care sunt exemplele cuplurilor din ziua de astăzi în ceea ce privește căsnicia? Tu pe cine alegi să te inspire? Familia, prietenii, religia, filmele sau

rețelele de socializare? Toate acestea pot afecta felul cum vedem căsnicia și cum înțelegem conceptul de intimitate.

Este important să discutăm sau, mai degrabă, să ne ascultăm unii pe alții. Astfel, vom înțelege cel mai bine cum văd partenerii noștri lucrurile. Știm deja că sexul face parte din intimitate. Cum rămâne cu celelalte lucruri importante?

Ai putea, într-o zi când ești singur cu partenerul, să îl întrebi ce înseamnă pentru el intimitatea. E posibil să fii surprins de răspunsul pe care îl vei primi.

JOHN: îți promitem că pe măsură ce exersezi Deprinderea 7, Ascute fierăstrăul, dezvoltându-ți corpul, mintea, inima și spiritul în loc să le lași să se deterioreze, vei face alegeri care îți vor aduce mai multă bucurie atât ție, cât și celor din căminul tău.

EXERSEAZĂ DEPRINDEREA 7

Fă-ți un cadou ție însuți și ascute-ți fierăstrăul. Investește timp, efort și poate chiar și bani în abilitățile tale. Fii atent la cum îți îngrijești propria sănătate și planifică să dormi mai mult, să faci mai multă activitate fizică și să meditezi mai mult.

Activități în cuplu

Convinge-ți partenerul să țineți un jurnal comun. Abonați-vă la publicații cu valoare educațională sau citiți cărți de calitate împreună. Puteți să vă citiți unul altuia cu voce tare. Cumpărați-vă abonamente la o sală de forță sau începeți un program de exerciții fizice.

Alegeți o organizație la care să faceți voluntariat. Vizitați un muzeu sau încercați un tip nou de mâncare. încercați, constant, lucruri noi.

Lucrează asupra corpului tău

Alege un mod de a-ți îmbunătăți abilitățile fizice, chiar începând cu săptămâna aceasta:

- Setează-ți alarma - atunci când mergi la culcare.
- Provoacă-te să încerci o activitate fizică nouă.
- Adaugă o componentă în plus la rutina ta de exerciții fizice: anduranță, flexibilitate sau forță.
- Programează-te pentru un consult medical anual.

Revitalizează-ți spiritul

Alege un mod de a-ți îmbunătăți capacitățile spirituale chiar începând cu săptămâna aceasta:

- îmbunătățește Declarația misiunii personale.
- Petrece timp în natură.
- Ascultă sau compune muzică.
- Fă muncă de voluntariat pentru comunitatea ta.

Dezvoltă-ți mintea

Alege un mod de a-ți îmbunătăți capacitățile mentale chiar începând cu

săptămâna aceasta:

- învață o limbă străină (sau un limbaj de programare).
- Citește o carte.
- Găsește un hobby nou.
- Vizitează un muzeu sau o galerie de artă.

Antrenează-ți inima

Alege un mod de a-ți îmbunătăți capacitățile sociale/sentimentale chiar începând cu săptămâna aceasta:

- Invită un prieten la cină.
- Sună sau dă-i un mesaj unui prieten cu care nu ai mai vorbit de ceva timp.
- Ține un jurnal al recunoștinței.
- Fii mai iertător.

Fă-ți timp pentru tine

Rezervă-ți 30 de minute doar pentru tine astăzi și în zilele care vor urma.

îmblânzește tehnologia

încearcă să faci ceva din următoarele lucruri, ca să nu-ți mai permiți să fii distras de tehnologie:

- Oprește notificările de pe rețelele sociale și internet.
- Intră pe rețele de socializare doar o singură dată pe zi.
- Impune-ți să nu-i permiți niciodată unui dispozitiv tehnologic sau gadget să-ți întrerupă o conversație.
- Oprește dispozitivele tale electronice atunci când lucrezi la Stâncile mari.

Implementează cele 7 Deprinderi

Aplicarea deprinderilor în viața de zi cu zi

Concentrează-te pe cel mai important lucru. Viața e un proces constant de îmbunătățire, iar această îmbunătățire durează și cere răbdare.

Alege o activitate pe care o vei presta ca să-ți ascuți fierăstrăul săptămâna asta, fie individual, fie alături de partenerul tău:

Alege o altă Stâncă mare care ar avea cel mai uriaș impact posibil asupra ta și a partenerului tău:

Concluzie

Orice căsnicie se rezumă la iubire și la asumare. Este important să te simți în siguranță și să simți că ești prețuit de cealaltă persoană. Cu toții vrem să ni se vorbească cu respect. Tot timpul ne dorim să aibă cineva grijă de noi, să ne țină cineva la adăpost și să ne fim doriți și apreciați de cei dragi. Cum uită cuplurile de aceste lucruri? Pe măsură ce vei începe să pui în practică toate cele 7 deprinderi, îți promitem că vei face alegeri care vă vor aduce mai multă bucurie - atât ție, cât și celor din căminul tău.

JANE: Aș vrea să închei cu o simplă poveste despre speranță.

Când Teresa a intrat în bucătărie, l-a găsit pe Victor stând singur pe scaun și uitân- du-se pe fereastră cum copiii lor se jucau cu copiii vecinilor. „Iar am rămas fără slujbă, Teresa. Parcă nu sunt în stare să-mi fac treaba cum trebuie. Mă pot întoarce oricând să lucrez în construcții, dar asta îmi va distruge cu totul genunchii/[1]

Victor emana o aură de disperare solitară.

Teresa a venit lângă el și și-a petrecut mâna pe umărul lui. „O să ne descurcăm. Știu că putem/[1]

Când a spus „ne[11], lui Victor i-au revenit curajul, speranța și încrederea în sine.

Atunci când intrăm în relația numită căsnicie, începem să ne gândim la amândoi cei implicați, nu doar la noi înșine.

JOHN: Fiindcă ne apropiem de final, vreau să includem aceste elemente în cele 4 C-uri ale căsniciei:

- Consacrarea
- Caracterul
- Comunicarea
- Camaraderia

Când practicăm Deprinderile 1, 2 și 3, ne dezvoltăm **consacrarea** față de un **caracter** bazat pe încredere deplină. Când practicăm Deprinderile 4, 5 și 6, deschidem un canal de **comunicare.** Deprinderea 7 ne ajută să dezvoltăm o **camaraderie,** în care nu există „eu[11], ci doar „noi[11].

Și acum, să revenim puțin la început, la cutia căsniciei. Mulți se angajează într-un parteneriat de-o viață, așteptându-se ca el să fie o cutie frumoasă, plină cu toate lucrurile pe care și le-ar putea dori: companie, satisfacție sexuală, intimitate și prietenie. Adevărul este că acest parteneriat este, la început, o cutie goală. Trebuie să pui ceva acolo înainte de a avea ce scoate. Nu există iubire în cadrul căsniciei. Iubirea este compusă din oameni, iar oamenii pun iubirea în căsnicii. Nu există romantism în căsnicie. Trebuie să știm cum să aducem romantismul în relația noastră. Este esențial pentru cuplu să învețe arta de a oferi, arta iubitului, a servitudinii, a complimentării și a menținerii cutiei pline.

Există o străveche zicală a quakerilor:

Tu mă ridici pe mine, eu te ridic pe tine și, împreună, ne vom înălța.

Loc pentru *reflecțiile taie* personale

Deprinderea 1 - Fii proactiv

Deprinderea 2 - începe având în minte finalul

Deprinderea 3 - Pune prioritățile pe primul loc

Deprinderea 4 - Gândește câștig-câștigDeprinderea 5 - Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles

Deprinderea 6 - Folosește sinergia

Deprinderea 7 - Ascute fierăstrăul

Definițiile celor 7 Deprinderi

Deprinderea 1: Fii proactiv

Cei doi parteneri și membrii familiei au responsabilitatea să facă propriile alegeri. Acestea trebuie să fie bazate pe principii și pe valori personale și nu pe dispoziția de moment sau pe condițiile externe. Ei își folosesc cele patru haruri - conștiința de sine, conștiința, imaginația și voința proprie - ca să creeze schimbări în exterior, provenite din interior. Ei aleg să nu fie reactivi, să nu fie victime și să nu dea vina pe alții.

Deprinderea 2: începe având în minte finalul

Partenerii își modelează viitorul după o imagine mentală care caută să atingă un scop, indiferent de dimensiunea lui. Ei nu trăiesc de la o zi la alta fără niciun scop clar în minte. Cea mai puternică formă de creație mentală este o Declarație a misiunii căsniciei sau a familiei.

Deprinderea 3: pune prioritățile pe primul loc

Partenerii se organizează conform celor mai înalte priorități stabilite în Declarațiile misiunilor personale, ale căsniciilor și ale familiilor lor. Ei petrec, săptămânal, timp în familie și strict cu partenerul lor. Sunt ghidați de un scop, nu de obiectivele altora sau de forțele care îi înconjoară.

Deprinderea 4: Gândește câștig-câștig

Membrii familiei se gândesc la beneficiul comun. Ei se ajută și se respectă între ei. Ei au o gândire interdependentă, adică se gândesc la „noi“, nu la „eu“ și descoperă căi care să aducă avantaje tuturor. Nu se gândesc doar la ei înșiși (câștig eu și pierde celălalt) și nu se văd ca pe niște martiri (pierd eu ca să câștige celălalt).

Deprinderea 5: Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles

Cei doi parteneri caută mai întâi să asculte, cu intenția de a-i înțelege celuilalt gândurile și sentimentele, și abia apoi își comunică, cât de bine pot, propriile gânduri și sentimente. Prin înțelegerea celuilalt, cei doi construiesc o relație bazată pe încredere și iubire. Cei doi își oferă unul celuilalt feedback util. Ei nu ezită să-i ofere celuilalt feedback și nu caută să fie ei înșiși înțeleși primii.**Deprinderea 6: Folosește sinergia**

Parteneriatul înflorește datorită atuurilor individuale ale familiei. Astfel, respectând și prețuind diferențele dintre membri, întregul devine mult mai puternic decât părțile sale. Membrii construiesc o cultură locală concentrată pe soluționarea problemelor și pe căutarea oportunităților. Ei încurajează un spirit al familiei bazat pe iubire, învățare și ajutorare. Ei nu caută compromisul (1 + 1 = 1 *Vi)* sau doar cooperarea (1 + 1 = 2), ci cooperarea creativă (1 + 1 = 3...sau chiar mai mult).

Deprinderea 7: Ascute fierăstrăul

Relația își crește eficacitatea prin reîmprospătări regulate, atât personale, cât și familiale, din cele patru arii ale vieții: cea fizică, cea socială/sentimentală, cea spirituală și cea mentală. Partenerii stabilesc tradiții care încurajează spiritul reîmprospătării parteneriatului.

Despre autori

Dr. STEPHEN R. COVEY ne-a părăsit în 2012, dar a lăsat în urmă drept moștenire multe învățături legate de arta conducerii, de organizarea timpului, de eficiență, de succes, de iubire și de familie. Dr. Covey a căutat să-și ajute cititorii să vadă principii care să le arate calea către eficacitatea personală și profesională. Mânat de acea dorință, el a vândut mai multe milioane de cărți de tip self-help și de ajutor în ale afacerilor. Lucrarea sa cea mai de seamă, „Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace", a schimbat cu totul felul cum își văd și cum își tratează oamenii problemele de zi cu zi. El i-a învățat un proces logic și bine definit.

A oferit sfaturi câtorva milioane de oameni și a devenit o autoritate în domeniul le- adershipului, un expert în problemele familiale, profesor, consultant pentru organizații și autor. Cărțile lui s-au vândut în mai mult de 40 de milioane de exemplare (în 50 de limbi), iar „Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace" a fost numită cea mai influentă carte de afaceri a secolului XX. El a mai scris și „A treia cale", „A opta deprindere", „The Leader in Me“, „începem cu începutul" și multe altele. Are un masterat la Universitatea Harvard, iar doctoratul și l-a făcut la Universitatea Brigham Young. A trăit alături de soție și de restul familiei sale în Utah.

Dr. JOHN COVEY este directorul și cofondatorul „Franklin Coveys Home and Family Divisions" și a lucrat mulți ani în calitate de consultant principal. Are un masterat în Administrarea Afacerilor la Harvard și și-a luat doctoratul în Științele Educației la Universitatea Brigham Young. A fost profesor universitar timp de șapte ani și și-a aplicat expertiza timp de peste 30 de ani în sectorul privat.

JANE PARISH COVEY a călătorit peste tot în rolul ei de speaker pe teme de afaceri, educație și familie. De asemenea, ea este coautor al „Ghidului familiei active". A publicat numeroase articole pe tema relației dintre părinți și copii. De-a lungul ultimilor 20 de ani, John și Jane au lucrat peste tot pe glob, cu mii de oameni în cadrul a numeroase prezentări și seminare despre căsnicie și familie. Cel mai important este că ea și John chiar pun în practică tot ceea ce îi învață pe alții. Au o familie minunată.Știu că îți va plăcea să vezi cum John și Jane îmbunătățesc cupluri, arătându-le cum să își bazeze căsnicia pe principii și pe experiențe pe care ei înșiși le-au predat și le-au testat. E vorba aici de cele 7 deprinderi și de efectul pe care l-au avut asupra vieților a mii de oameni.

Despre FranklinCovey

FranklinCovey este o companie publică internațională, specializată în îmbunătățirea performanței în cadrul organizațiilor. Ajutăm organizațiile și indivizii să atingă rezultate care țin de schimbarea comportamentului oamenilor. Suntem experți în șapte arii: leadership, executare, productivitate, încredere, nivelul vânzărilor, fidelitatea clienților și educare. Nu mai puțin de 90% dintre clienții FranklinCovey au fost incluși în topul Fortune 100, mai mult de 75% în topul Fortune 500, și de asemenea printre acești clienți se numără mii de companii de dimensiuni medii sau mici, organizații guvernamentale și instituții de educație. FranklinCovey are mai mult de 100 de filiale sau companii partenere, care oferă servicii profesionale în peste 160 de țări și teritorii.Decupează aceste răspunsuri și lipește-le într-un loc unde să le poți vedea zilnic. Citește-le, gândește-te la ele și nu le uita. Roagă-ți partenerul să facă la fel. Lasă la o parte slăbiciunile și concentrează-te pe punctele voastre forte.

* * * *

JANE: Predam cele 7 Deprinderi ale Familiilor în Hawaii, ceva mai demult. Printre cei prezenți se afla și Abdulla, un preot militar din armata americană. Le-am povestit oamenilor despre dorința de a face complimente membrilor familiei și despre scrierea acestor liste cu punctele forte ale lor. După curs, Abdulla a luat un sul de hârtie de împachetat și a lipit o parte din hârtie pe peretele casei lui. A scris pe el numele propriu, pe al soției și pe al copiilor.

Apoi, le-a dat copiilor markere și i-a rugat să scrie sub fiecare nume un atu al persoanei respective. în următoarea zi, Abdulla a venit cu sulul de hârtie la curs.

Ne-a spus că, atunci când a văzut soția lui ce scriseseră copiii sub numele ei, a început să plângă. Ei scriseseră că era tot timpul prezentă pentru ei, că era iubitoare, răbdătoare și că le asculta tot timpul nevoile. Nu credea că îi plăcea nimănui din familie de ea. Și el a plâns când a citit ce au scris cei mici sub numele ei.

Creezi armonie atunci când alegi să validezi punctele forte ale altora. O relație bazată pe armonie creează o forță puternică a binelui,

care se va transmite familiei și generațiilor următoare.